

કુદરતી ઇલાજો

ને

દુખમાંથી બ



સખનાર—કેડી મા



અર્પણ પત્રી!



આ ચોપડી બદાગ ખાડવામા પૂરેપૂરી મદદ કરનાર તે સાહે-
બને તથા કુદરતી ઇલાજોનો ફેલાવો કરનારા જર્મન અમેરીકન
વિદ્વાનોને તથા દુખમાંથી બચવા માગનાર તથા બચાવવા માગનાર
દરેક શખ્સને, નમનતાઇ પૂર્વક આ ચોપડી અર્પણ કરું છું.

કેડી માકુલ

પ્રસ્તાવના.

આ ચોપડી લખનાર તરફથી પાણીના ઇલાજોનું ચોપાન્યુ પ્રગટ કરવા પછી, સંપૂર્ણ સમજ સાથે કુદરતી ઇલાજોને, એક ચોપડીના આકારમાં જાહેરમાં લાવવા, કેટલાંક દરદીઓ તથા ખીન્નઓ તરફથી ઇતેજારી બતાવવાથી, તે સાહેબની સંપૂર્ણ મદદથી, આ ચોપડી તેઓ સમક્ષ ધરવાને શક્તિવાન થયો છું.

પારસી-ગુજરાતી બાપામાંજ આ ચોપડી લખવાનો હેતુ એ છે કે પારસીઓ તેમજ હિંદુઓને એક સરખો ઇન્સાફ આપી શકાય. કારણ કે પારસી-ગુજરાતી, હિંદુઓ પણ વાંચી શકે, જ્યારે પારસીઓ અને ગુજરાતીનું ઓછું જ્ઞાન ધરાવનારાઓ, શુદ્ધ ગુજરાતીનો લાભ, સારી રીતે લઈ શકે નહીં તેથી જે નેમથી આ ચોપડી બહાર પાડવામાં આવી છે, તેનો હેતુ સફલ થાય નહીં.

આ ચોપડી પ્રગટ કરવાની મતલબ એ છે કે હાથમાં જે અકુદરતી રીતે છુંદગી ગુજરવામાં આવે છે અને તેથી જે ભયંકર પરીણામો-દુખ અને મોત વિગેરેમાં આવે છે, તેમાંથી છુટકારો મેળવી શકાય તથા દરદો થવા પછી જે અકુદરતી ઇલાજો લેવામાં આવે છે, તેથી જે ગભીર પરીણામો નીપજે છે, તેમાંથી બચી જઈ, જર્મની, અમેરીકા જેવા સુધરેલા દેશોમાં, દવા, ઓપરેશન, રસીથી શરીરને વધુ નુકશાન પુગાડવા પહેલાં, કુદરતી, સાદા ખીન્ન-ખરચાળુ અને સહીસંવામત ઇલાજો, સાધારણ તેમજ ગંભીર દરદોમાં પુરતી ફતેહ સાથે વાપરવામાં આવે છે તેનો લાભ, ધુતારા વધદોના હાથમાં રસવા પહેલાં તથા પેટટ દવાઓ વિગેરેની લાખી લાંખી

જાહેરખબરોમાં મોઢી પડવા પહેલાં, ભારે કીમતની ચોપડી ખરીદવા વિના આ નહીં કીમતની ચોપડીથી લઈ સમગ્ર જગતમાં પ્રસિદ્ધ છે.

આ ચોપડી લખનાર The New Science of Health ing. By Louis Kuhne, The Living Temple, By Dr. Kellogg, The New Curative Treatment By Platen, Return to Nature. By Adolf Just ની વધુ મદદ લેવામાં આવી છે, કે જે ચોપડીઓની મદદથી આ એક ઉપ-યોગી ચોપડી પ્રગટ થવા પામી છે.

છેવટે દરેક સમસ્યાને નમનતાથી પૂર્વક અરજ કરવામાં આવે છે કે આ ચોપડીનો સારી રીતે અભ્યાસ કરી, પોતાના સંબંધમાં આવતાં મીત્રો તથા સમાવહાલાઓમાં તેનો ફેલાવો કરી, તેઓનાં મન ઉપર, કુદરતી ઇલાજોના ફાયદા વિશે મજબૂત છાપ બેસાડી આ દુનિયામાંની પવિત્ર ફરજોમાંની એક અદા કરવી.

કેડી માફી



સાંકલ્યું.

આમદ

પાનું.

અર્પણ પત્રિકા

પ્રસ્તાવના

દુખ એ શું છે ?	૧
દવા તેના શુષ્ક અને તેના પરીણામ	૩
જર્મન વિદ્વાનોના દવા રસી, ઓપરેશન વિધાના કી મતી મત	૫
હૃદ તી ધતિાજે ॥ મહાન શૌર્યનો દેવાન	૨૦
દગ નો અર્થ શું ?	૨૭
તદ્વસ્તીને બગાડનાર કાણુ છે ?	૩૮
શરીરમા કયરાનુ રહેકાણુ અને તેનુ પરીણામ	૨૯
રહેકાણુ નેકાણુ-Units of the excret	૩૨
તદ્વસ્ત માણુસ	૩૬
ઉપદ્રવ અને ઉડતા રોગો	૩૭
હીપ હાગીઝમ	૩૮
ખો ૧૨	૩૯
શુદ્ધ અને ખોગક	૪૨
ઝડપથી ખાવુ	૪૩
ધજો અને શક્તિવાનો ખોરાક	૪૪
ઓછો ખોગક અને ઉધરતી છાત્રીઓ	૪૫
ખોરાક લેવાનો વખત	૪૬
દગીને જખરીયા ખોરાક આપવો	૪૭
ખોગક કેમ પડાવવો	૪૭
ખોરાક કેવો લેવો જોઈએ ?	૪૮

કંઠાલ કેમ પકાવવો.

કંઠાલનો મસાલો

ઘઉં તથા બીજો અનાજ ઘરમાંજ દલવા માટે અમરોઈ, હાલુ, મીઠા, રસ.

ઘઉંની રોટલી કેમ બનાવવી ?

કાચો ખોરાક.

શરટસ.

શરટસનો રસ.

દોઢલાંવાલાં ફલો—mango.

દુધ.

પનીર.

મીંસ—ગોસનો ખોરાક.

ચાહે, કાશી.

ચાહે, કાશી છાડી દેનાનો ઉપાય.

તાજગી અને દોવલ આપનારું સુંદર પીણું.

પાણી.

દારૂ.

દારૂ અને પાણી વચ્ચે સરખામણી.

સરકો.

તાડી.

લોહી.

બીડી.

અપવાસ.

કપડાં

લેસોંગ (Lacing).

૫૧

૫૨

૫૫

૫૬

૫૮

૬૧

૬૧

૬૭

૬૮

૬૮

૭૦

૭૧

૭૪

૭૪

૭૫

૭૬

૭૮

૭૮

૮૦

૮૩

એસવાની રૂઢી.	૮૪
વેન્ટીલેશન (Ventilation) અને મંદી દવા.	૮૪
ડીસઇનફેક્ટન્ટ (disinfectant).	૮૬
જેરમી (germy)	૮૬
ચામડી.	૮૮
કુસરત.	૮૯
સંસાર વહેવાર (Sexual Intercourse).	૯૧
આતશ-અગ્નિ (Fire)	૯૫
લગાઇમાં કુદરતી ઉપાયો	૯૬
કુદરતી ઇલાજો:-	
હીપ-Hip બાથ	૯૭
સીટઝ (Sit) બાથ.	૯૯
બાથોની નિષ્ફલતા	૧૦૮
સ્ટીમ-Steam વરાળનો બાથ.	૧૦૮
સુરજનો-Sun બાથ.	૧૧૧
એર-વાઇટ-(Airlight) દવા ઉત્તમનો બાથ	૧૧૩
પાણીના કટકા-વોટર કોમ્પ્રેસ (Water Compress)	૧૧૪
વોટર શીટ્સ (Water Sheets).	૧૧૫
સ્પન્જ-વાદળનો Sponge બાથ.	૧૧૭
અથ' કોમ્પ્રેસ-Earth Compress.	૧૧૮
પૂર્ણ મેટલ-Full Metal બાથ.	૧૧૯
માથાનો Head બાથ.	૧૨૦
આંખનો Eye બાથ.	૧૨૧
ટ-પગનો Foot બાથ.	૧૨૨

નીડીંગ Kneading.

પેટીંગ Patting.

ઉંડો દમ જેવો Deep Breathing.

તરવાની કસરત Swimming Exercise

થંડાં પાણીનો બાથ Cold Bath.

ગરમ પાણીનો Hot બાથ.

૧૩૦

ગરમ પાણી.

૧૩૧

દરદીને મુચના.

૧૩૨

કુદરતી દર્માગ્નેધી સારાં થતાં દરદો.

૧૩૩

માથાના બાલો અને બાલ વગરનું તાલક.

૧૩૪

સલેપ્પમ અને માથામાં સરદી.

૧૩૪

માથું, દુખવું Headache.

૧૩૫

ગાંડાપણું Insanity.

૧૩૭

ખોથડ નિશાળીઓ.

૧૩૮

ઉંઘ અને ઉંઘનું દરદ (ઉંઘ ન આવવી).

૧૩૮

ઉંઘ ન આવવી Sleeplessness.

૧૩૮

સ્વપ્ન અને સ્વપ્નાવસ્થા.

૧૩૯

આંખનાં દરદો.

૧૪૧

કાનનાં દરદો.

૧૪૨

નસકોરી પુઠ્ઠી.

૧૪૨

દાંતનાં દરદો.

૧૪૩

છાલ ઉપર પડ-હડો.

૧૪૫

ગલાનાં દરદો.

૧૪૬

ડીફ્થેરીઆ Diphtheria.

૧૪૬

કંઠમાળા.	૧૪૮
ગુંગલ્લ જવું Suffocation	૧૪૯
થંડા હાથ અને પગો.	૧૪૯
હાથ ઉપર સોળો.	૧૫૦
ઉંચું નીચું ખજું, જરડાની કરોડનો વાક, દુકો પગ,	
નેસવું ખેંચવું જવું રિગેરે.	૧૫૦
ત્રીની છાતીનાં દરદો.	૧૫૧
હાટ ડીઝીઝ.	૧૫૧
હાટને મજબુત કરવું.	૧૫૧
ખેસુધ ચવું.	૧૫૨
જરડામાં દરદ Pain in the back.	૧૫૩
નખલી પાચનશક્તિ અને અશ્વરણ.	૧૫૩
પેટમાં ચુકો મારવો.	૧૫૪
મરડો, કોલેરા, અતેસાર.	૧૫૪
ઝાડાની કબજીઆત	૧૫૫
ગુણ ભાગનાં દરદો	૧૫૭
પરમે।	૧૫૮
કુટેવ-હાથની ટેવ Masturbation.	૧૫૯
રતુઆવ-માસીક અડચણ menses.	૧૬૩
અધુરે જવું miscarriage.	૧૬૪
જયાંનો જનમ અથવા ડીવીવરીનો વખત	૧૬૫
જનમ આપીઆ પછી શું કરવું?	૧૬૬
વાંઝીઆપણ.	૧૬૮
ગર્ભસ્થાનનું ખસી જવું અને રીંગ Pessary નો ઉપયોગ	૧૬૯

ગોલીમાં પાણી Hydrocele.	૧૧૮
ગોલીમાં આતરફ ઉતરવું.	૧૧૯
પગમાં લયક આવરી.	૧૨૦
આંટણુ Corn.	૧૨૧
તાવ.	૧૨૧
મેલેરીઅલ તાવ.	૧૨૪
ટાઇફાઇડ તાવ.	૧૨૫
ધનફલુએન્ઝા	૧૨૬
ગોવર, સમ્પ્રેત રીતલા.	૧૨૭
અર્ધ-ક્ષય.	૧૨૮
હાંફાવું, દમ.	૧૮૩
હાંસો, યુન્યનો હાંસો.	૧૮૨
ફેમેટીઝમ, સાએટીકા.	૧૮૫
ગાઉદ.	૧૮૬
પથરી; રેતી, પીશાબ ન છુટવી.	૧૮૬
ગીની પીશાબ.	૧૮૮
જમ્બંદર.	૧૮૯
શીશર.	૧૯૦
મગજે લોહી ચડી જવું.	૧૯૦
લોહીનું આઝાપણું.	૧૯૧
કેદ, રગતપીત.	૧૯૨
કેનસર.	૧૯૪
નખમધ.	૧૯૪
સરીરના કોઈ ભાગનું ભાંગવું Fractures .	૧૯૬

ધા Wounds	૧૯૬
હડખું લાખવું, કુતરા અને સાપ જેવા ખીખ જનાનરોતુ કરડવું.	૧૯૭
અશીમ અથવા કોઈપણ જાતનું ઝેર ખાવું	૧૯૭
દાઝી, બધી જવું.	૧૯૮
હુ લાગવી	૧૯૮
ચરખી ચની જાડાપણું-સરીરનું ફેલાઈ જવું.	૧૯૯
ચામડીના દરદો-ખરપણું દરાજ કીડ વિગેરે.	૨૦૦
ઉપયોગી ચીજોનું લીસ્ટ.	૨૦૧



કુદરતી ઈલાજી
તે
કુખમાંથી બચાવ.



નવજને ભાગે ઉસ્કેરાત કનવનારી અને હવસ તરફ દોરવનારી
 બાળદો જોવામા અને તેવાજ ગીતો સાબળવામા લોકો હલ બહાર
 મળાહ લે છે સુરજ અસ્ત પામતા વખતની દરીએ કીનારે જોવાની
 સીનરી (Scenery) કંઈ થોડી મળાહ આપતી નથી તરેહવાર
 જાતના સુશોભીત રંગો અને દોડતા અને પસાર થતાં વાદળાંથી
 થતા આકાશમાં જુદી જુદી જાતના આકારો મનને રીઝવી નાખે
 છે, તે ખરેજ જાણે નાનકડાગામા તરેહવારજાતના પડદાઓ દરતાં
 ઘણાજ કીમતી નાદર હુન્નરના નમુનાઓ આપણને બતાવે છે અને
 દરરોજ અને કલાકો સુધી તે જોતાં આખોને કંઈપણ નુકશાન ન
 કરતાં ઘણી મળાહ સાથે આખોને સુધારી આખા ગરીબને હિમ્મત
 ફાવડાકારક થઈ પડે છે ભરતીના વખતે દરીએ કીનારે જોસવામાં
 શું મળાહ મળતી નથી ! મોજાઓનો સણસણા કરતો અવાજ
 અને પથરામાંથી પસાર થનાનો તેઓનો ખલખલ કરતો અવાજ,
 શું એક નમુનેદાર ફાફટ ગાયન પુર પાડતુ નથી ! અરે ! તે
 કલાકોના કલાકો સુધી એક ચીત્તા સાબળવા છતાં, શું તે કાનને
 કઠોર અવાજ આપે છે ! ધુમ ધુમ કરતા મોજાઓ, જાણે કે
 ખચ્યાઓ હરખભેર હસતા રમતા જુસ્સાભેર મનવા આવતા હોય
 તેવો દેખાવ અને જાણે કે સદાસ કામ માથે હાલેલુ પાર ઉતારી
 બધાને મની ભેટી નિરાશ થઈ પોતાને દેશ ધીમા ધીમા પાછા
 ફરતા મોજાઓ, હાવમા થતા ફારસો, કરતા જાણે કે જુદોજ આનંદ
 ઉપજાવેય, વળી થંડી ખુશનુમા લહેકી સાથ રત્ને ચદ્રમા વખતે
 જાણે કે ચંદ્ર પણ આપણો એક સાથીજ હોય અને સાથે સાથે
 ચાલતો હોય તેવો દેખાવ અને તે ચદ્રમાથી દરીઆના પાણીમા
 પડતી રોશની ! અરે ! આ સુધમા દેખાવો હુ કેમ વર્ણવું ! અરે
 આવા ખુની હવામાં તદુરસ્તી સુધારી મનને આપતી ફાંકડી
 ગળાહ કરના બીજી ગી ચીજ વધુ સગમ હોય ! કુદરત તે કુદરત

એવું અતાવે છે પણ તે ગરમી જુદી-બહારની છે. જે બહારની ગરમી આપણને દીસે છે તે કંઈજ નહીં પણ માત્ર ખરી હાલતને છુપાવી, નર્વઝ (nerves)ની temperature માં ફેરફાર અતાવે છે, જે ફેરફાર, દવાની અસરથી ચાકી ગયેલી (nerves) નર્વઝનું પરીણામ છે.

દાકતરી વિદ્યા મરણ પામેલાં શરીરની તપાસ લઇ અથવા તે ઉપર અખતરા કરી પોતાનું અનુમાન બાધે છે, પણ મરણ પામેલાં (મૃદ) શરીરમાં અને જીવતાં (કામ કરતાં) શરીરમાં તફાવત રહે છે. અને તેમ કરવું જુલ લેરેજનું જણાશે જેમકે એક સંયો અરિશ્વર હાલતમાં હશે તો તેની ખામી જણાશે નહીં પણ તે ચાલુ હાલતમાં હશે તો તુરતજ કયો ભાગ ખામીવાળો છે તે જણાશે તેવીજ રીતે શરીર માટે પણ સમજવું. શરીર જ્યારે પોતાની ચાલુ (જીવતી) હાલતમાં હોય છે ત્યારે ફોરેન મેટર (foreign matter)-કચરો, ચોક્કસ ભાગોમાં ભેગો થવાથી શરીર પોતાનો આકાર બદલે છે અને તેથી એ ચાલુ હાલતમાં શરીરની ખામી સહેલાઈથી સમજી શકાય છે.

ક્રોનિકાકો કહે છે કે કુદરતી ઇલાજો તો (chronic) જુનાં-જડ ધાલી જેઠેલાં દરદો માટે છે. જ્યારે (acute) શરૂઆતનાં દરદ માટે એ ઇલાજો નિરૂપયોગી છે. પણ એમ કહેવું, સાધારણ અકલવાળાં માણસને રૂચતું નથી. જેવું એક દરદ થયું કે તુરતજ તેના કાર્ય-સાધક ઉપાયો લેવા જોઈએ, જેથી તે દરદ જડ ધાલી ગંભીર રૂપ ન પકડે. વળી શરૂઆતનાં દરદને સારાં કરવા કરતાં જુનાં દરદને સારાં કરતાં વધુ વખત જોઈએ છે, તે પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

જીવો, અપ દુખીઓ ! તમારી નજર વધુ ઉઘાડો. તમારી સારી યાદશક્તિ ડોઠો ઉપયોગ કરો. એકની પુઠે બીજાએ ચાલવાની

મેંઢાની રહી હવે દુર કરે. કારણ તેમ કરવાથી હમને નહીં પણ માખોનું સત્યાનાશ વળી ગયું છે માટે હવે ચેતો અને જીદાર થાઓ. જેમ જેમ વખત જાય છે તેમ તેમ જુની દવાઓ અસર કરતી નથી અને નવી દવાઓ શોધવી પડે છે. પણ એમ શોધવા છતાં દરદો તો વધતાં જાય છે. એનો અત ક્યારે આવશે ! સુરોપના ગાજ્યો એક જીન સામે ટકાવ કરવા માટે નવા નવા હથીઆરો શોધતાં જાય છે અને વધારતાં જાય છે. જેનો બોલો દેવત ઉપર વધતો જાય છે. અને છેવટે લડાઈ જાય છે અને તે પછી તેઓના અશક્ત હાલત જાની ધણે જાણે છે. તેથી અને ઘણી જગ્યાથી જાણીએ કે ક્યાનાં વિગેરે હથીઆરો જાનાં, પણ તેવું પરીણામ એજ આપ્યું કે જાણીએ સીપાહોનાં શરીરમાંથી એટલી તો ઝડપથી આરપાર પસાર થઈ જતી કે તેને ધાની નિશાની પણ રહેતી નહીં. તેવી જ રીતે આ અકુદરતી ઇલાજોના શોધનારાઓનું પરીણામ હવે આવી પુગશે. ઘણાં જો આપરેશન અને દવાઓ વિગેરેથી કંટાળી ગયાં છે, અને કંઈ નવી જ શોધમાં છે. જે કુદરતી ઇલાજો છે જેનો ફેલાવો ધીમે ધીમે વધતો જાય છે. કારણ દરેક સમજી શકે તેની કિંમત ખીલાણી શકે છે.

ઉપલી બાતના ટેકામાં, જમની કે જે સાયન્સમાં ઘણું આગળ વધેલું છે ત્યાંના વિદ્વાનોનાં હાલની સાયન્સ અમે દૈવ વિગેરે ઇલાજોના ગેરફાયદા વિષેનાં મત, દવા અને આપરેશન વિગેરેના બીમારોને ઘણું ચોંકાવનાર તેમજ આવકારદાયક થઈ પડશે.

૧૮૯૨ની ૮મી નવેમ્બરના Hamberg Newsમાં જર્મનીનો પ્રોફેસર ડૉ. એનસ્ટ રવેનીનજેર કે જે જર્મનીના પ્રીન્સ બીસ-માર્કનો મેડીકલ સલાહકાર હતો કે જેને માટે લોકોને ઘણું જ માન હતું અને તેની સામે એક શબ્દ પણ જોવારવાના હિમત કરવું

નહી. કે જેને માટે તેના ધંધાદારીઓ (ડોક્ટરો) પણ સારું માન ધરાવતા તેવો મોટો મોભાદાર દાકતર Prescription Swindle નાં મથાળા હેઠલ લખે છે, જે ધણુંજ ધ્યાનથી વાંચવા ભેગ છે:-

“સઘસા મળજીત-સારી અસર કરનારા પ્રીસ્ક્રીપશનસના દહાડા પુરા થયા છે. ફક્ત થોડાજ દાકતરો તેઓની લાલ, લીલી અથવા સફેદ દવાની અસરમાં માને છે. તે એક નોંધવા લાયક છે કે આપણે હજી સઘણી જાતની વાતો, કે જે ઉપર આપણે પછી દસી કાઢીએ છીએ, તે લોકોને કહીએ છીએ. આપણે (દાકતરો) હજી ઢાંગ કરીએ છીએ કે જે કાંઈ આપણી આગળના શખ્સોએ ક્યું તે વાજખીજ કીધું હતું. જો કે આપણે તેથી ઉલટુંજ જાણીએ છીએ. નરમ પ્રકારની ઠગાઈએ, જીવની જગ્યા લીધી છે.

“જોની શરૂઆત યુનીવર્સિટીમાં થાય છે. અહિયાં (યુનીવર્સિટીમાં) કે જ્યાં સાયન્સના બનાવનારા ભેગા થાય છે અને કેમીસ્ટ્રીનાં પરીણામો શોધવામાં આવે છે જ્યારે પ્રોફેસર, શીખનારને દરેની વિગત આપે છે ત્યારે છેલ્લો શરસ થીરેપ્યુટીકલ તરફ તેને (શીખનારને) દોરવામાં બનેલો છે. જે માણસ જાણે છે (જે સાદી અકલ વાપડે છે) તે એકલોજ, દસવા સરખી બાજુ જીવે છે, કે જે મેડીકલ પર્સન્ટ્રી વાર્તાની બક્ષેસમાં પડેલી છે.

‘એક યુનીવર્સિટીનો માણસ દરેક સારું કરવાના હુન્નર વિષે કશું જાણતો નથી.

“દરદીઓ ઠગાવા મંત્રિ છે અને ધારે છે કે ઉપાયો વગર (દવા વગર) તંદુરસ્તી આવી શકતી નથી. આપણે (દાકતરોએ) એટલો લાંબો વખત સુધી સમજાવેલું છે કે જેથી તેઓ (દરદીઓ) હમણાં (દવામાં) માને છે. આપણે રોજ ખોટી શક્તિની વખાણ ગાઈએ છીએ.

“કુદરત, સાયન્સ વગર દરદ સારાં કરે છે.

“ફેફસાંના સોજા અને ટાઈફસના કેસમાં કોઈપણ ઉપાય નથી. પણ વધારે ધંધાદારી જાહેરાતથી લેટીન લખી જવામાં આવેય (પ્રીસ્ક્રીપશન ચીતરી જવામાં આવેય.) જ્યારે ભય પમાર થઈ ભય છે તોપણ તે દવાને આજારી હોય છે, પણ જે મોતનું પરીણામ આવેય, નો એવું કહેવામાં આવેય, કે દાકતરે તો તેની દરજ્જા જાળવી.”

એજ મહાન પ્રખ્યાત દાકતર, ગર્લીનમાં મેડીગીલીઅન હાર-ડન તરફથી પ્રગટ થતાં કુકુંડટ રત્નમાં એક આર્ટિકલમાં જણાવે છે કે “આપણે (દાકતરો) કષ્ટ કરીએ છીએ, કે ઉટ વછંદ (પાણીના ઇલાજોનો દાકતર), દરદો દુર કરવામાં થઈ ફાંકણ કરી બતાવે છે પણ તે પૈસા કમાય તે જોવાને આપણે (દાકતરો) રાજી નથી.”

એક દાકતર કરતાં એક ખેડૂત વધારે સારી રીતે દરદ સાર કરી જાય છે, તે માટે મેડીકલ સ્કૂલોમાં જાણીતો થયેલો પ્રિન્સિપલ ડો. વુનડર લીક, શરીરનાં અંદરનાં દરદોની આગત ઉપર લખેલી પોતાની ચોપડીમાં જણાવે છે કે દરેક ખેડૂત અને કોઈમી છુટી સ્ત્રી એક દરદ સાર કરવાનો (ધેરગતુ સાદા ઇલાજોનો) રસ્તો આપણને બતાવશે. કારણકે આપણે (મોટી પદ્ધતિ પામેલા-શીખેલા દાકતરો) કોઈપણ ઉપાય જાણતા નથી.

શેમનીકનો ડો. બી. મેસનેર “Treatment of the Sick at their Homes and Sick Clubs.” નામની આર્ટિકલમાં ઘણીજ હી મતથી મેડીકલ આધારે નીચે મુજબનાં વાક્યો વાપડેછે:-

“દરદ સાર કરવાનો હુનર સીક માણસનાં બલ્કાને માટે ફક્ત હસ્તી ધરાવે છે. અને નહીં કે તે હુનર, દરદોજની, પ્રેક્ટીસમાં વપરાસ માટે, ઘણાંજ ગુચવણ ભરેલાં અને ખર્ચાંબુ જોગારો, તે દરદોને

આપી, દાકતરની શેખીને સતેવવા માટે છે ”

“હું એવાં અનુમાનમા છું કે, દાકતરો, દરદ અટકાવવા માટે ખરેખર ખીન શક્તીવાન છે, એ ખરી ખીના છુપાવવા માટે, એ દાકતર, ઇલાજોનો આ અગ્નનો (દસ ને હથીઆર) વારંવાર વાપડે છે.

“ધણ દાકતરો દવાના ઉપયોગને વજગી રહે છે. અને તેઓની (દવાની) અસર અજમાવવા માટેની એક ટક તરીકે, દરદનો દરેક કેસ ગણે છે. તેઓ, દવામાં કંઈ સારૂ કરવાની શક્તીની શોધ ઉપર મંડે છે, ત્યારે તેઓએ જાણવું જોઈએ કે ધણી દવાઓ તદ્દન ખીન જરૂરી છે. અને વધી ખરાબ પરિણામો નીપજાવવાને લાયકની છે. જો દરદીની હાલતમાં દવાના ઉપયોગથી ન પ્રાપ્ત થાય, તો શું એ વાજગી છે, કે લોકોએ આપણા (દાકતરોના) મોહાને માન આપવું જોઈએ? ”

“આપણા (દાકતરોના) એક તરફી કામથી આપણે (દાકતરો) આપણા પોતાના હરીફા ઉભા કરીએ છીએ.”

“યુનીવરસીટી તરફથી સુધારો થવો જોઈએ. અને હાલની જરૂરીઆતને વધારે મલતી થઈ શીખવવાની, એક નવી રીતી રચાવી જોઈએ ”

“મેડીકલ સ્કૂલે સૌથી વધારે સાદા ઉપાયો લેવા અને શોધવાની નેમ રાખવી જોઈએ, કે જે ઉપાયો શરીરના અંદરના ભાગો સારૂ કરવા માટે અથવા દરદ સારૂ કરવા માટે બધે બેસતા હોય છે. શરીરના ભાગો કાપી નાખી અને લોહીનો જથ્થો ગુમાવી નાખી ઓપરેશન કરવામાં અથવા દવાની અદર ઇલાજોનાં સાધનો શોધવા ઉપર (સ્કૂલે) મર્યાદા ન રહેવું જોઈએ. દાકતરોનાં ઓપરેશનને તાબે થવાને અથવા ફક્ત દવા અને ઝેરથી સારાં

યવાને લોદો વધુવાર ધ્રુજતા નથી. હવે એટલું તો ખુદી રીતે સા-
મેન થયું છે કે સારૂ થવાની ઓછી વુકસાનકારક રૂઢી હસ્તી
ધરાવે છે. એટલું તો નકી છે કે મેડીકલ સ્કૂલોમા પાણીના
ઇલાંબે શીખવવા લેખ્યે. ડાગ્લુ કે તેના સારાં પગીણામેની ના,
પાડી શકાય તેમ નથી. અને ણીજી બધી બાબદોની માફક એ
સારી રીતે શીખવવાની જરૂર છે ”

વધી એ હીમતવાન દાકતર આગવ આસતા પોતાના બાઈ
બધ ગોડીઆઓને (દાકતરોને) સમજાવે છે કે -

આપણે-દાકતરો ભુલી જઈએ છીએ કે આપણી પ્રેક્ટીસમાં,
આપણને માણસ જાત સાથે વરતવાનું છે, કે જે માણસ જાત વિચાર
કરી શકે છે, કે જે દાકતરો શુ કરે છે, તે જાણવાની ખાહેશ રાખે
છે, કે જે સાંધી વધારે સાદી, સાંધી વધારે વાજખી અને ઘણીજ
ઓછી ધારતી ભરેલી ડીઓઘી ત દુરસ્તી પાછી મેલવવાને ઇચ્છે
છે જે આપણે આપણા દરદીઓ સાથે બાજીએ (પ્રપંચ) રમીએ
અને જે catarrh દાકતરી હથીઆર અને ગુલ્લ ભાગોમાં પીચ-
કારી વાપડવાને, દરેક ખનતી ટકે, આપણને પોતાને તૈયાર થયલા ખતા-
વીએ; જે આપણે તાકીદની જરૂર વગર એનીમા વાપડીએ; જે આપણે
ગણાને કોન્ટ્રીક લગાડીએ અને વલખી જાય એવી મેલવણીઓ, કંઈ-
પણુ લાગવાથી જલદીથી અસર થાય તેવી આખે વિગેરેને લગાડીએ,
જ્યારે કદાચ પૂરેપૂરી નિર્દોષ મેલવણીઓ દરદ સારું કરવાની ગરજ
સારે, અથવા હાથ પગના ભાગોને કાપી નાંખવામાં અને ઘાનું કદ
વધારવામાં, આપણી દાકતરી બાહોશી જતાવવાની આપણી જીજ્ઞા-
સામા જે આપણને મેચેની ન હોય, કે જે કાપી નાંખેલા અન્યવે
ળીજી ઇલાંબે વડે બચાવી શકાતા હોય, તો જ્યારે આપણું
દરદીઓ આપણી સાથે કાઠપણુ વધુ વહેવાર રાખવાની (આપણા

આ કદગા ઈલાજો લેવાની) ઉદ્દેશો ના પાડે, ત્યારે તુ આપણે
 ઘાતનરો અન્નમય થઈશું ?'

- કેમીસ્ટો (Chemists) લઈ દોરેલા ઈલાજ કરનારાઓ (નીમ
 હુમીઓ)ની બરાબર છે, તે માટે ફ્રેંકફર્ટ-ઓન-મેનનો ડોન કુહનેર
 The Superstitions of Medicine and the Reform
 Movement in the Science of Healing નામની આર્ટિ-
 કલમાં લખે છે, કે હિસતરીઆના હુમલાથી પીડાતી એક છોકરીને
 બેવાડોના અને હાંગીની મેળવણી આપવા માટે, હાથ અને હેમરોટની
 યુનીવર્સિટીએ ૧૬૮૮માં બાહ્ય રોટમાંની એક સ્ત્રીને (ડાકણો)
 ગુનેદુગાર ઠરાવવાથી બાકી નાખવામાં આવી હતી તે ડાકણ સ્ત્રીએ,
 પોતાના બચાવમાં ફક્ત એટલું જ જણાવ્યું હતું, કે આંકરાં વિગેરે
 દરદ ઉપર એ ઈલાજ સારો છે, એમ સમજ્યું હતું. તેથી તેણીએ
 તે દવા આપી હતી. જો કે એવીજ જાતની મેળવણી કરનારા, પેલી
 ડાકણના જેવું જ મત આપે છે, તોપણ આજ ઉપાય એવીજ
 જાતનાં દરદ ઉપર હમણાં પણ વાપરવામાં આવે છે. ત્યારે આવી
 વિજ્ઞાના મુદ્દા સિદ્ધાંત શું કહેવાય ? વિગેરે હમણાં માણસો જો
 કુદરતના કાપડાને માન આપી શાસ્ત્રતાં નથી તેઓ સઠી વિગેરે
 અસરથી પીડાય છે અને સહેજમ તેઓ ઉપર હુમલો
 કરે છે ત્યારે સેનીગા (સેનીગા નામની દવા) ધરાવતો હમેશનો
 તૈયાર અને સારો ઉપાય મુખાઓ પાસે છે. ”

ઉપરનું છેલ્લું વાક્ય પેટ'ટ દવા તમા કેમીસ્ટોને લાગુ પડતું
 હોય એમ દીસે છે.

લોખંડની બનાવટની દવા પીવાથી રૂંધ શક્તિ આવતી નથી.
 જે માટે ન્યુમીસ્ટર, (Physiological chemistry) શ્રીમીઓલોજીકલ
 કેમીસ્ટ્રી ઉપર લખતાં જણાવે છે કે “એટલું તો ખુબું દેખાય છે, કે લો-

ખાંડની બનાવટની (દવાની) શક્તિની ગણતરી, બીન અનુભવ ઉપર રચાયેલી છે, કારણકે (એવી દવાથી) જે શાયદો જણાય છે તે કંઈ તે લોખંડના ઉપયોગથીજ નહીં, પણ સાથે સાથે લેવામાં આવતા મુઘા-રેસા ખોરાક અને સફ્ત મુગડકની હાલતનું પરીણામ છે તેની સફળતાને લગતું આ ઉંડાણ જડ ધાતી બેઠેલું અને માનીતું મત, ના નહિં કદી સકાય એવી સાબેતીથી, બચાવ થઈ શકે તેમ નથી "

અથ વાંચનાર ! આ માણસના મત સાથે મળતો થા અને લોખંડી દવા લઈ લોખંડી શરીર બનાવવાનો હખારો પહેલી દોઢ દુર કરી ફક્ત કુદન્તી ઇલાજીથીજ તારાં દન્ડ દુર કરી પહેલવાની શરીર બનાવ કારણ કુદરત તેમાં તુને મદદ કરશે.

મરકુરી ધરાવતા ગીક્ષયરો જેવાં વાપરવાથી હાથ ઉઠાવેલો જોઈએ કારણકે ૧૮૯૩માં બર્લિનમાં ડૉઁ એલ લુરિન " The Side Effects of Medicines " માં લખે છે કે " The subliminate bandage has made many victims and the subcutaneous injection of insoluble mercurial mixtures in the muscles often produces the same effect as the Ointment Cure of old-time doctor-paralys of the soft parts, necrosis (bone disease), etc. Anyone attempting to deny the fact that mercury produces gangrene in the mouth, must do so in the face of obvious proof to the contrary, either through professional prejudice or on other grounds. "

ટ્રોફિસર એફ. લોશ્વેરે, ગ્રીક્સવાડમાં ડીફ્થેરીઆ (diphtheria) નું જતું શોધી કાઢ્યું હતું અને વગી કહે છે કે એ ઉપાય માટે તેણે અસરકારક રમી શોધી કાઢી હતી, પણ તે માટે

બર્ધાનની ૧૮૬૪ની ૨૮મી નવેમ્બરની તારીખે “લીપગ્રીગ ડેલી ન્યુસ” માં, મદ્રાસ વર્ષો નામનો વિદ્વાન, એ સીરમને જે ઉપમા આપવામાં આવે છે તે માટે ખચર આપે છે કે આજે મેડીકલ સોસાયટીની એક ગંજવર મીટીંગ મળી હતી વર્ષોના મદદનીશ ડૉ. હાન્સમેને એન્ટી ટોક્સીનથી જે ડીફથેરીઆના ફેસ ટ્રીટમેન્ટ કરવામાં આવે છે તે માટે અસરકારક ભાષણ આપ્યું હતું. ઘણીજ સંલાહ ભરેલા અનુભવનાં પરીણામ તરીકે અને સખત તપાસ પછી, તેણે નીચલી ખીના જાહેર કીધી હતી.

૧. લોણલેરે શોધી કાઢેલા બેસીલસને ડીફથેરીઆનાં કારણ તરીકે સ્વીકારાય તેમ નથી કારણકે તે તદુરસ્ત માણુમમાં તેમજ આખના સોજા વિગેરે દરમ્મથી પીડાતાં માણુસોમાં પણ જોવામાં આવે છે.

૨. ડીફથેરીઆના પુરેપુરા સતોપકારક ઉપાય તરીકે તે સાબિત થયો નથી. કારણકે કેટલાક એવા રસી મુકેલા ફેસો નોધવામાં આવ્યા છે.

૩. બ્યારે એ ઇલાજ ચોકસ નથી ત્યારે એ સ્પેસીરીક તરીકે ટકી શકે નહીં. એન્ટી ટોક્સીનથી બચાઓને સુધ્યા મુકવા પછી મરણ પામ્યાં છે.”

પ્રાણીઓ ઉપરના થોડા અખતરાઓ પછી તે ઇલાજો માણુસ ઉપર લાગુ પાડી શકાય નહિ. તે માટે ૧૮૬૦માં લીપગ્રીગનાં ‘The Aim and object of Modern Therapeutics’ માં ત્રીસવાદનો ડૉ. શુલ્સ જણાવે છે કે -

“પ્રાણીઓ ઉપરના થોડાક અખતરાઓ પછી અને દરદીઓ ઉપર થોડુંક અજમાવવા પછી, હમણાં ઉપાયો બદલે પાડવામાં

આવે છે. સાયન્સનાં ખોટે માર્ગે લઈ જનારાં ઝોડાં હેઠલ, તે ઇલાજોની કિંમત, અખતરાઓથી સામેત થયેલી ધારવામાં આવે છે. અને જોકે તેની અસર શક્યમંદ છે તોપણ એ ઇલાજો ચીતરી કાઢવામાં આવે છે. માનસીક રીતે તથા સાયન્ડીરીક આધારે આવી રૂઠી ધીક્કારી નાંખવી જોઈએ છે તો પણ એ ઇલાજો રાજના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.”

દ્વાર્થી માણસ જાતનું કેવું સત્યાનાસ વહેંચે, તે વિષે પ્રોફેસર એડોલ્ફ ફ્રાઈડ, ફ્રાંસમાં એન્ટી વેકસીનેશન કોમિશનમાં આપેલાં ભાષણમાં નીચે મુજબ કહે છે:—

૧૪૬૬ વિદ્વાનોની વલણ એવી હોય છે, કે માણસ જાતને પોતાને ટકાવી રાખવાની જે કુદરતી શક્તિ અથવા ખાહેશ હોય છે, તેની દગ્તી માનવા ના પાડે છે, અને વક્ષી તેઓ, જાણે કે કુદરતની મહાન શક્તિઓની વિરુદ્ધમાં માણસોને કાંઈ કાંઈ સમજાવવાની કોશિશ કરતા ઉપાધ્યાનો ભ્રમ ભજવે છે. તે વક્ષી તદુરતની અને જીવનશક્તી ઉપર, પોતાની રવતંત્ર સત્તા ચલાવે છે. અને મરડી જેવા રોગો જે હવે તો ઘણા વખતના નાશુદ્ધ થઈ ગયા છે, તે વીપેની ધારતી માણસ જાતનાં મનમાં તાજીને તાજી રાખીને લોકો ઉપર (દાકતરો) પોતાનો કાણુ ચાણુ રાખે છે.

આગલ ચાલતાં એ પ્રોફેસર જણાવે છે કે:—“ આ હકરૂપી મેડીકલ હુન્નર, સદીઓ સુધી, લોકો તરફથી સહન કરવામાં આવી ઓછે. અને ઘણાં કુટુંબોમાં પેસાની આશત અને છેડા વગરની દલગીરી દાખલ કરી, સુધરેલાં લોકોની જીવનશક્તી એ મેડીકલ હુન્નરે વાપરી નાંખી છે (નાશ કીધો છે). કારણ કે જ્યારે કુટુંબનો એક અથવા વધુ સભાસદ, લાંબા વખતની ફરીઆદ (ખીમારી) થી પીડાય છે, ત્યારે ઘણા રપેગીઆલીસ્ટો તરફથી,

ભારે શી નીચવવામા આવે છે, જોકે ખરી રીતે જોતા તેઓની લાયકાત, જેટલી મોટી શી લેવામાં આવેય, તેટલી મોટી નથી. તેનો સવાલ બાબુએ રાખતા, ત્યારે આપણે ઘણા કુટુંબો વિગે વારંવાર સમજાવે છીએ, કે તેઓ દાકતરો અને કેમીસ્ટોનાં બીજો ભરવાથી ગરીબમાં ઉતરી પડે છે. દાકતરો, જેઓએ ફેશનેબલ ઉપાયો, જેવા કે મોરશીઆ, ઢાકેન એન્ટી પાયરીન વિગેરે આપ્યા છે, તેઓથી હજારો માણસોનાં શરીર અને મગજની તંદુરસ્તી હુલ્લ ગયલા છે હોસ્પીટલો અને એસાઇક્લમે ખીમો-ખીચ ભરાઈ ગયાં છે અને વારંવાર એનો વિસ્તાર વધારવો પડ્યો છે. વગર જરૂરનાં ઓપરેશનોના પરીણામમાં, ઘણાં લોકો બાપડાં, લુલાં, લંગરાં વિગેરે લાચાર હાથતમાં આવી પડ્યાં છે. અથવા દવાનાં કંટાલા ભરેલા રસ્તા પછી, બાપડાંઓએ તેઓનાં નહીં સારા થઈ શકે એવાં દરદો માટે, મોતનોજ દુકત છેલો ઉપાય શોધ્યો છે.” (આપવાન વિગેરે નિપજો છે)

હાલના ઇલાજો બૂક ભરેલા પરિણામવાદા અને સાયન્સથી ઉત્પન્ન છે જે વિષે ડૉ. ઓસ્ટરલેન તેની “Hand Book of Remedies” નામની ચોપડીમાં લખે છે, કે થીરેપ્યુટાકસની વિદ્યામાં અને ઇલાજોના ઉપયોગમાં, બૂક ભરેલા અને જોડાં પરીણામનો મોટો જથ્થો, આપણને માત્રમ પડે છે કે જેવાં પરી-ણામ, શીખવાની બીજા કોઈપણ ભાષામાં માત્રમ પડતાં નથી. કારણકે જે કંઈ ઘણું શીખવવામાં આવે છે, તે કંઈજ નહિં, પણ, માણસ જાનની કલ્પના શક્તિની ઉપજ છે. અને તેને સાયન્સ કહેવી નાલાયક છે, કારણકે તે કંઈ અનુભવ ઉપર રચાયેલી નથી.

બીજા જગ્યાએ તે ડૉ. લખે છે કે “આપણે દાકતરો દવાને ઉપાય

તરીકે ગણીએ છીએ અને આપણા દરદીઓને તે આપીએ છીએ, કારણકે દવાના કાયદા ભરેલું કામ, અને નફા શમદો, એટલીજ કંઈ ચોક્કસ બાબદો નથી પણ આપણે માની લાકડોય, કે એ દવા સાં પરીણામ નીપજાવવાને વાચક છે જો કે આપણો અનુભવ ખીલકુલ સાબેતી જોવો નથી.”

દવાથી દરદો સારા થતા નથી તે માટે મેડીકલ ધધાના સભા-સદોની અશક્તિ રિંગે, વીએનાનો ડોઝ નેત્રનાજેલ, હાથ ખાતે ગલેક્ષી કુદરતી રીતે સાડ કરનાગ અને દવાથી સાર કરનારાઓની કોંગ્રેસમાં સ્વીકાર કરે છે કે

“જોગમાર્થી સાગ્ન થવું જો છે, તે કામ તો આપણાથી (દાક્તરોથી) બળવી ન શકાય, એવા કુદરતી કાર્યોને આભારી છે કોઈ દરદને ઝેરી રૂપ લઈ લેતા અટકાવવાના ઇલાજો, આપણા હાથમાં આવેલા છતાં, અપણે હજી પણ એમ કહી શકીએ નહીં, કે ટ્યુમર અથવા પાચા જેના દરદો સાગ્ન કરવાને, આજે આપણે આપણા વડવાઓ કરતા વધારે ગકિતવાન થયા છીએ આપણે જે કરી શકીએ, તે માત્ર એટલુંજ કે સોગ્ન આવવાની વધણુને કાણુમાં રાખી શકીએ

“આપણાં (દાક્તરોનાં) હાલનાં ગમે એવા જ્ઞાન છતાં, એક રહ થયવું સેક્સ-Cell આપણે નવું ઉપજાવી શકતા નથી. હાથ તો આપણે માત્ર ક્ષરીરના અવયવોને ચોક્કસ વસ્તુઓ પુગી પાકવા જેવી અસરજ, માત્ર ઉપજાવી શકવાની હાલતમાં છીએ.

એજ ડોઝ આગલ આલતાં જણાવે છે કે “અવકોહોય, મોર-શીઆ અને ડીજીટેનાસ, દરદની નિશાની દુર દરેય, પણ દરદ પોતે સાર થતું નથી. દવાના ઉપયોગથી, ખરી રીતે આપણે દરદ શાર કરી શકતા નથી આપણે ફક્ત દરદની નિશાનીજ દાંડી કાઢીએ.”

પ્રખ્યાત એડેમર ડોઝ ડોન નુસબોમ ખુદની રીતે જ

કે જે દવા, પીસામાં શીઘ્ર મા આવે એ તે જીવાણુના આગ્રહથી,
દુર્મેશાં સંવધ ધરાવતી નથી

એન્ત્રીમેપટોઝ ઉપાયો નુ ચારી અસર કરાગ છે તે માટે
૧૮૮૪ની બર્માન મેડીકન ટ્રાન્સેક્શનમાં રાખી નવનેસારીએ આ નમુનો
આપરાધા કર્યા છે

“Professor Buchner considers the use of anti-
septic remedies harmful, for they act more power-
fully as poisons on the tissues than on the resisting
fungi.”

વીએનાની, વીએડેન હોસ્પિટલમાં ૧૧ ગીરીરીમ્ના (ગરમીના
દગ્ધતા) ખાતાના ચીફ મેડીકન ઓરીસર ડૉ. નેમર જેમ્સન
પોતાની બનાવેલી ચોપડી There is no such thing as
Constitutional Syphilis મા જણાવે છે કે -

‘ગ્રાઇ વર્ધિક વમાણુના ઉપયોગથી ગ્રાઇ દરદ ઉતરે અર્થતી
મારી અસર જણાવ, તે ઉપરથી તે દર્દની ગતિ અને લાજરી રિપે
ખાતાં પુરતક અનુમાન બાધનુ, એ, દરદને પાગખરાના કામમાં,
એક મોટામાં મોટી ભુલ છે એનું અનુમાન ગાંધારી નો માણસ
જાતના શરીરની અદર દુખ દગ્ધને આપોઆપ સાગ કરના ળી, જે
શક્તિ મુકાયલી છે, તે શક્તિની હસ્તીજ જાણે આપણે (દાકતરો)
ના પાડીએ છીએ, એવા અનુમાન તે વર્તક રિવાજના તમામ
ધર્મગિના મુવરૂપ તથા ઉપ નધદાના મુલ પાયા સમાન છે”

શુ દાકતરો ડાખગેનોસીસ સારી રીતે ડરી જાણેય? (દુખ
ઓખખી શક્ય છે) જે માટે જીજ વગસા ના ‘મેડીકન સાયન્સ’
માં, ડૉ. જી રોન એન નીચે મુજબ જણાવેય -

‘સુધરેલી દુનિયામાં, દાકતરી રિવાજના ઘણા હરીફ છે, ઉત્તર

અમેરીકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના વર્તમાન પત્રમાં, તે માટે નોંટલી ગાહેરાત આપવામા આવેછે. તેટલી કોઇપણ ટેકાએ આપવામાં આવતી નથી જ્યાં કુદરતી કાયદાથી સારા કન્વાના ઇલાજને સામે, દાકતરોએ આલુ વડામ કીધી છે. પણ તે કંઈપણ મોટી અસર વગરજ કીધી છે. અમેરીકનો ઉપયોગી માણસો છે. જેઓથી ધણું શીખવાનું છે. દાખલા તરીકે “ન્યુયોર્ક વર્લ્ડ” (યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં સૌથી વધારે અગત્યનાં વર્તમાન પત્રમાનું એક) ના અધીપતીએ, એક સ્ત્રી કે જેણીને સામાન્ય નબલ્લી તંદુરસ્તીની ધારવામાં આવતી હતી, તેણીને સાત જુદા જુદા દાકતરો પામે જવાને, અને તેઓ રીસાહનો રીપોર્ટ કરવાને ગેકવામા આવી. તેનું પરિણામ નીચે મુજબ આવ્યું :-

“તેણીની બાગીઝ તપાસ કીધા પછી, એકે (દાકતરે) જણાવ્યું કે “ધણી નબલ્લી” થી પીડાતી હતી બીજાએ ‘મેસેરાઆ’, ત્રીજાએ ‘ન્યુરેલ્લઆ’, ચોથાએ ‘ડીસપેપસીઆ’, પાંચમાએ ‘એનીમીઆ’, છઠાએ ‘ગ્લોબ આખની અડચણ’ અને સાતમાએ ‘હોબરીનેા બગાડો’ મુજબ. (કોઇપણ દાકતરનું એક સરખું મત નહીં.) પહેલા છ દાકતરોએ તેણીને સારી રીતે મારી થવાની ખાતરી આપી હવા ચીતરે આપી.

“ન્યુયોર્ક વર્લ્ડ” પત્રે આ બાબતને એવી રીતે મળી, કે દાકતરોને ગભરાવી માર્યા તેઓ પોતાના કીપલોમા માટે ધણી મગરૂબ હતા, તોપણ, તેઓ અઘલાને કણ્ણ કરવું પડ્યું હતું. કે વર્લ્ડ પત્રે જે લખ્યું, તે તેઓએ કીધું હતું.

“તે ઉપરથી બીજા રીપોર્ટરે, તેજ દાકતરોની મુવાકાત કીધી અને નીચલી ટીકા કીધી.

“ પહેલા દાકતરે પોતાની ડાપરીમા જોઈ કહ્યું, કે હા, જેમ કહેવામાં આવે છે તેમ, મેં લખી આપ્યું હતું, પણ તમારા પત્ર માં જલદી માટે, મારે જીવું કંઈપણ વધારે ઉમેરવું નથી.

“ જીજીએ જણાવ્યું કે ‘તેને ગુચવણ થઈ’ લાગ્યું, અને ઉપાય તરીકે પાંચ ખાના (પાંચ વખત ખોરાક લેવા) કહી મેલે-રીઆ જલદી કીધો હતો.

“ ત્રીજીએ જણાવ્યું, કે જો કે હું તમને કંઈપણ મત આપવાને ના પાડું છું તો, પણ જે કંઈ મીસ જ્વીસે (પહેલા રીપોર્ટર) કહ્યું, તે ખરું છે. એ સ્ત્રી માટે, મેં મારાં જ્ઞાનનો મોટો સરખ ઉપયોગ કર્યો હતો.

ચોથાએ, પોતાની ડાપરી અને પ્રીસ્ટીપરસનમાં જોઈને કહ્યું, કે ડાપગનોસીસ અને પ્રીસ્ટીપરસનો ખરાં છે. પણ મને સવાલ પુછવાની, હું ના પાડું છું.

“ પાંચમાં, છઠ્ઠા અને સાતમા અનુલવવાલા સ્ત્રી દાકતરો હતાં. પાંચમાએ તો, કોઈપણ જાતની વાતચીત કરવાનીજ ના પાડી છઠ્ઠાએ જણાવ્યું, કે ડાપગનોસીસ ખરાં હતાં, અને ઉપાય ઉપયોગી થઈ પડ્યા હોત, સાતમાએ તો રીપોર્ટરને નહિ જોવાનું કહાવણ વિચાર્યું, અને તે માટે માદગીનું બહાનું કાઢ્યું.

“ લેડી રીપોર્ટર, કે જેણીને સૌથી વધારે પ્રખ્યાત દાકતરો તરફથી જ પ્રીસ્ટીપરસનસ મળ્યાં હતાં પણ તેણી ઉપલાં કોઈપણ દરદી પીડાતી એમ માની સંકતી નથી. એટલું જ નહિ, પણ જેઓએ તેણીને મેલેરીઆ છે, એમ કહી રોજના પાંચ ખાના

‘લેવા જણાવ્યું હતું, અને પાચન શક્તિની ફરીઆદ માટે, ટોસ્ટ ના ત્રણ મોટા ટુકડા લેવા ફરમાવ્યું હતું. તેઓમાં પણ જરાએ વિશ્વાસ ન હતો.

“વર્લ્ડ પત્ર જાહેર કરે છે, કે ‘આપણા સાયન્ટીફિક માણસોનું’ જ્ઞાન, આ સાબેત કરે છે. જેઓએ પોતાના ધંધાની મોનોપોલી બનાવી છે, અને યુનાઈટેડ સ્ટેટસની સના તરફથી, તેઓના શહેરી બાઈઓને લગતી, મરણીય જીવનની બાબતો ઉપર રાજ, કરવાને હક ધરાવે છે.’

“આપણને (જર્મનોને) આપણાં ટ્રાન્સ એટલાંટીક રીપબ્લીક માફક છુટ નથી, તો પણ કુદરતના કાયદાથી સારું કરનારા દાકતરોએ, અન્યથા પમાડનારાં પ્રીફીપશન્સ, અને ખોટાં ડાયગ્નોસીસ હિંધાડાં પાડ્યાં છે. જેથી (એવા ખોટાં પ્રીફીપશન્સ અને ડાયગ્નોસીસથી) દરદીઓએ વરસો સુધી ખમ્યું છે. એટલું ઉમેરેલું વાજખી લેખારો, કે એક માણસ દરદીઓની મુખર્ધ તરફ અન્યથા દેખાડવા વિના રહી શકતો નથી, કે સર્જીફિકેટ પામેલા માણસો તરફથી, સમગ્ર સ્વીકારવામાં આવે છે. એવું ધારીને, કે જેઓ લેટીન કે ગ્રીકમાં માહિતગાર નથી, તેઓ કંઈપણ જાણતા નથી. તો પણ માણસોએ વધારે ખુદી રીતે જોવાને શરૂ કર્યું છે, અને હવે પછી આવતી માંદગી, સઘલા અજ્ઞાન વહેમોને ભાંગી નાંખવાની મદદ કરવામાં બાકીનું કરશે.”

ઉપર જણાવેલાં, અખ્યાત દાકતરોનાં મત આપવાની મતલબ, કંઈ દાકતરોને ધીકારવા માટે નથી. પણ એ કહેવાતી સાયન્સથી, માણસ જાતને દેટલું નુકસાન થાય છે, તે દરદી વગર ઘણી સારી

રીતે સમજી શકે, અને દરદો સારા કરવાની જુની રીતથી હવે દુર રહો, કુદરતી ધલાજો તરફ, તે વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાય, તે ગાટે છે. અલગત દાકતરોનો કંઈપણ વાક નથી, તેમા કંઈ શક નથી. કારણ કે તે બાપડાઓને તો, પેલી કહેવાતી વિદ્યાના આધારે, જે શીખવવામા આવ્યું, તેનો તેઓએ અભ્યાસ કરી, તે પ્રમાણે વર્તવા માડ્યું છે પણ તેથી કંઈ ભલા દાકતરોએ Allopathy નેજ વલગી રહેવાનું નથી, પણ હમણાં આગલ વર્ષેના વખતમાં તો હવે કંઈ નવું જ કાઢતું જોઈએ હવે Allopathy તો જુની ધંડી ડાશી ચર્ધ ગઈ છે. તેથી તેઓએ પોતાના દરદીઓને કંઈક કુદરતી ધલાજોથી, તેઓનાં દરદો દુર કરવાની વચણ પકડવી જોઈએ.

કુદરતી ધલાજોના મહાન શોધકોનો હેવાલ.

વોટર કોમ્પ્રેસના શોધક, સ્કોથનો જનમ, ૧૭૬૮ માં થયો હતો. તે સાત વરસનો પણ ન હતો, તેટલાં તેનો બાપ મરણ પામીઓ હતો. ખેતી કરવા ઉપરાંત, સ્કોથ જીંજો પણ ધધો કરતા. એ ધધાને લંધેજ, એક વખત એવો જનાવ બન્યો, કે જેથી સ્કોથની વોટર કોમ્પ્રેસની રીત, આડકતરી રીતે હરતીમાં આવી. ૧૮૬૭ માં એક ઘોડાએ સ્કોથને લાત મારી જેથી તેનું જમણું ધુટણ ખરાબ રીતે કચડ્યું ગયું. તે લાગતે, તે વખતના દાકતરોની રીત પ્રમાણે સારવાર કરવામાં આવી પણ તેનું પરીણામ અપૂર્ણ ધક્કાજમાં આવ્યું. આગપાસના સાધાઓ અને હાડકામાં ધણો સોજો રહ્યો, જેથી સ્કોથ લાખો વખત સુધી,

પણ ગાડાં ઉપર ચઢી બેસવાની ફરજ પડતી હતી. આવી હાલતમાં એક દીવસે સાધુજી મલ્યા. તેવણે જો કે ઘોડો, ભરેલું ગાડું, ખેંચતો અને પોતે એક જુવાન માણસ છતાં ચાલવાને બદલે, આવી રીતે સ્વારી કરવા માટે ઠપકો આપ્યો. રોકાયે પોતાની કમનસીબી જાહેર કીધી જે ઉપરથી સાધુજીએ, દીવસમાં ઘણી વેલા થંડા પાણીથી, તે ઘુંટણને ધોવાની સલાહ આપી. પણ તેજ વખતે સાધુજીએ, તે સુજેલા ભાગ ઉપર, લાકડાનો એક નાનો અણીનાલો ઢુકડો ધોયા ધાલ્યો અને તે લોહીથી ખરકાયેલોજ ઢુકડો, ગળવામાં મૂકી સાધુજીએ ચાલવા માડ્યું.

રોકાવ ચપલ છુદ્દોનો હોવાથી, આ બેદ સમજી ગયો. કે ખરેખંલાજ તો, થંડું પાણી લગાડવાનોજ છે.

તેને કામનો એટલો તો ભારે બોલે હતો, કે દીવસમાં ઘણી વેલા જખમી ભાગને ધોઈ શક્યો નહીં. તેથી તેણે ઘણી સગવડતા ભરેલી રૂઢી (વોટર ક્રામ્પેસ) શોધી કાઢી. એક મોટો બીનો પાટો (કપડાનો ઢુકડો) તેણે ઘુંટણ ઉપર બાંધ્યો. તે બીના પાટા ઉપર એક સુકો પાટો બાંધ્યો. અને ઘણેજ વખત સુધી રહેવા દીધો. પાણુ જ્યારે પેલો બીનો પાટો સુકઈ જતો, કે તુરતજ પાછો બીજો બીનો પાટો મુકતો. આ બીના પાટાની અસર, ઘણી શંકડી થઈ. તેણે રાત્રે વધારે જડો પાટો વાપડ્યો અને તે ઉપર ફ્લેનલનો પાટો વિંટાડ્યો. એવી જાતના ચાલુ પાટાથી, ઘુંટણનો સોજો ઘણેજ ઓછો થઈ ગયો. અને ખાસ કરી ને રાત દરમીયાન, જે દરદ રકાયને ખમવું પડતું, તે પણ ઓછું થતું ગયું. અકડો ગયલા સાધા, એટલા છુટા થવા લાગ્યા, કે આ-

સરે દશ અઠવાડીયાં પછી, તેનો દરદવાલો પગ, બીજા પગની માફક વસવા લાગ્યો. તેથી કયો પગ દરદવાલો હતો, તે પણ કહેવાનું અશક્ય બન્યું.

આ ઇલાજ અને પરીણામથી, રકોથની રૂઢી (વોટર કોમ્પ્રેસ) નો પાયો નખાયો. પોતાની ફતેહ પછી, પોતાના આડોશી પાડોશી, અને જનાવરોને યતા ધા, અને ચકડી ગયલા ભાગો વિગેરે ઉપર, એ રૂઢી રકોથે વાપડવા માંડી. એ તો ફક્ત શરીરના બહારનાં દરદ ઉપર ફતેહમંદ નીનડ્યું. તેથી કંઈ રકોથ બીરાદર સંતોષ પામ્યો નહીં અને પાટાની જુદી જુદી સાઈઝ અને આકારો બનાવા માંડ્યા અને શરીરની અંદર યતાં દરદો, જેવાં કે પાચન શક્તીના નબલા પડતા ભાગો, હીવર, કાંઠની વિગેરે દરદો ઉપર એ ઇલાજને અજમાવી, રકોથ સાહેબ એક પગલું આગલ વધ્યો. તે પોતાના ખેતીવાડીના અનુભવ ઉપરથી ખાતરી ભરેલો બન્યો, કે જેમ રોપાઓને (warm moisture) ગરમ બીનાસની જરૂર છે તેમ માણસ તથા જનાવરને પણ તેની તેટલીજ જરૂર છે. કે જે warm moisture આ પાટાઓથી મળતી હતી. અને તેથી દરદીઓ ઘણાં જલદી સારાં યતાં હતા રકોથ કુદરતનો ઘણો શોખીન હતો. તેણે જોયું, કે જ્યારેખી જનાવરો જખમી યતાં, અથવા સીક પડતાં, તો કુદરતી રીતે તેઓ આણું ન લેનાં, એકાંત જગ્યામાં જઈ પડી રહેતાં. તેજ મુજબ માણસ સાથે પણ વસતો. એટલે માણસ સીક પડતાં, તેને ઝાઝો ખોરાક આપતો નહીં. રકોથ એવા અનુમાન ઉપર આવ્યો, કે તંદુરસ્ત માણસને પાણીની ઝાઝી જરૂર રહેતી નથી. કારણ તેથી જોઈએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં પરસેવો પડે છે અને વધારે ઠાકપી નાંખે છે. તેથી તે સુકા અને નકર ખોરાકનીજ ભલા-

મણ કરતો. જે તેણે પોતા ઉપર, તેમજ ખીજાં દરદીએ ઉપર અજમાવી, પૂરેપૂરી ખાત્રી કરી હતી. તે એવું પણ જણાવતો, કે કોઈપણ જાતની માદગી દરમીઆન, જે તાવ આવે તો તે એક સારી નીશાનિ છે. કારણ કે દીવનું દુખ જહાર કાઢી નરમ પાકવાને તે એક અગત્યનો લાગ લગવે છે. તે દાકતરોને તો, એક કાંટા સમાન હતો. કુદરતી રીતે સાકાં કરી, જાણે કે તેઓના ધંધાને હાની પુગાડતો.

આરનોહક રીકલી ૧૮૨૩ મા જન્મ્યો હતો. તે (light, fair & span bath) હવા, ઉજસ અને સુરજના બાથોના ઇલાજોની રીતે સ્થાપનાર હતો. રીકલી કહે છે, કે જ્યારે તે નાનો હતો, ત્યારે તે પોતાનું શરીર, ગરમ, છાંદગી આપનારાં સુર્યનાં કીરણો તરફ ખુલ્લું મુકતો. ધ્રુમસ અને ભીનાસવાદી જગા, તેને અસુખસમાન હતી. માથું મહીનામાં, જ્યારે વસત રાત્રીની નિશાની દેખાતી, ત્યારે સ્પીટબ્રલેન્ડમાં, પોતાનાં ગામમાં, ઘર નજદીક પોતાનાં કપડાં કાઢી, નીચે પાંચરી, સુર્યનાં તડકામાં, તે ઉપર મુતો. જે તડકો અમ્હો ન હોતો, તો ફક્ત પંદરથી વીસ મીનીટજ, એવી રીતે મુતો, પણ જ્યારે તડકે શંકડી રીતે પડતો, ત્યારે વારંવાર તે એકેકે થ્યાક તડકામાં પડી રહેતો. ત્યારપછી, તે કપડાં પહેડી (પણ જંગમમાં નાગો) આવતો ફરવા જતો. સુરજનાં તડકાંથી, તેને ગરમી મલવા પછી, શરીરને ઠંડક આપવા માટે, ફરવા જતો. પણ ત્યારે સુર્ય ઘણો તપતો, અને ફરવાથી ઠંડક ન મલતી, ત્યારે એક નાસાં નજદીક (span bath) સન ખાય લેતો, પછી તુરંજ નાસાંમાં ઝીપલાવતો. એ રીતે, તેને ઠંડક મળતી ત્યાં સુધી, પડી રહેતો. રીકલી કહે છે, કે જે કે મારો બાપો મારો હતો.

તોપણ આ એવડા બાધથી, મારું જોર અને શ્રવણ શક્તિ વધવાથી મને ધણીજ મજાડ મળતી. જેઓ બીજાણા ઉપરથી ઉડી ન શકતાં હોય, તેઓ મારે (Steam bath) વરાલનો બાથ આપવા કાજે, એપેરેટસ શોધી કાઢ્યું હતું તે એમ પણ કહેતો, કે ઉપાય તરીકે પાણીના ઉપાયો કરતા આ સન અને વરાલનો બાથ, ધણીજ સારી અસર કરનારા છે. એવું તેણે પોતા ઉપર અંજમાવેલા અનુભવ ઉપરથી, સાબેત કીધું હતું. તે કહેતો, કે એ (air and light) હવા ઉગ્નસના બાથ, nerves ની ઉપર નમુનેદાર અસર કરેછે. તે એમ પણ કહેતો, કે જો એ બાધથી તમારા શરીર ઉપર મુદર પરીણામજ નીપજનવું હોય, તો સધલાં કપડાં કાઢી નાંખી નગન દાલતમાંજ લેવો, જેઓ મોટાં શહેરમાં હવા ઉગ્નસ વગરની અંધારી કોટડીમાં રહેછે, તેઓ શીકાં ક્ય અને લોહી વગરનાં બને છે, તો (દીરપેનસગી) દવાખાનાની હારો ઉપાડના કરતાં હવા ઉગ્નસનાં ઘરો ઉપરાંત, સખાવતી શખ્સોએ (tar and light) હવા ઉગ્નસના બાથ લેવની લોકોને સગવડતા કરી આપવી જોઈએ.

ફાધર નીપ ૧૮૨૧ માં જનમ પામ્યો હતો. તેનો બાપ ગરીબ પણઢર હતો. થોડો વખત તેણે પણ એક વણકર તરીકે કામ કીધું. પણ એકવીસ વરસની ઉમરે, તેને એક પાદરી ધવાનું ભાવી આવ્યું, અને તેનો અભ્યાસ શરૂ કરવા, પાદરીઓની મદદ માગવા ગામે ગામ રખડતો. છેવટે બીસપ યવાને ભાગ્યશક્તી નીવડ્યો. તેને એટલું તો કામ કરવું પડતું, કે તેનું જોર ઘટી ગયું, અને ખમની નીશાની જલ્યાવા માંડી. મ્યુનીયતા એક પ્રોફેસર દાકતરે, તેને સારો કરવાની પોતાની ધણીજ બનતી કોશિશ કીધી,

પણ ફેક્ટર એ રીતે નીચની એક પાદરી થવાની આશા દુર થતી ગઈ. જ્યારે તે ઘણાજ સીક હોય, ત્યારે પહેલા જર્મન પાણીના ડાકતર હાનની, પાણીના ઇલાજોની નાની ચોપડી, તેના હાથમાં આવી. આ ચોપડી વાચવાથી પાદરી સાહેબને નવી તેજ આવી, અને પોતાનું દરદ, હૃદય કુદાવી જાય તે અગાઉ, એ ઇલાજો અજમાવા લાગ્યો, તેથી પહેલે કરતાં તેની તંદુરસ્તી સુધરતીજ ગઈ. એ રીતે ઉત્તેજન મળવાથી, તેણે બીજાઓ ઉપર પણ એ રીતે અજમાવી. દુનિયાના સઘલા લાગેભાથી, એ પાદરી સાહેબ આગમ દરદીઓ આવવા લાગ્યાં ડાકતરોનું ધ્યાન પણ એ તરફ ખેંચાવા લાગ્યું તેથી પોતાના દરદીઓ સાથે, દાકતર બીરાદરોળી, એ ઇલાજો નજરે જોવા અને શીખવા, લખા પાદરી આગમ પધારતા એટલુંજ નહિ, પણ શીખ્યા પછી, એ લોક દાકતરો પોતાના ઇલાજોનાં પાણીના ધામે (ખાતાઓ) સ્થાપતા, જ્યાં નીચની રીતે પ્રમાણે દરદીઓને સારાં કરતા.

ફાધર નીચ જણાવે છે તેમ, સમજેડ અને તામ્રકસ તાવથી પીડાતાં દરદીઓને, જે થંડાં પાણીમાં બેસાડ્યાં-*wash* કર્યાં હોય, તે ઘણી ઝડપથી તેઓ સારાં થઈ શકે. નીચ ઉપર પાંચે ચાલવાનું, થંડાં *packings*, *Douches* અને સ્વચ્છ જાતના ગાયોની લસામણુ કરે છે. જેઓ ઉધ ન આવવાની બીમારીથી પીડાતાં હોય, તે મોરશીઆ, સલફીનલ, પેરેલડીલીડ અથવા બીજાં નારકોટીક ઝેરા લઈ, દાક્યાં હોય, તેઓને ઠંડા પાણીમાં શ્વેત ત્રણ મીનીટ બેસવાથી અમ્મી ઉધ આવે છે.

હુઈ કહ્યું. હીય અને સીટઝ ગાયનો તથા *unity of diaseses* એટલે સઘલાં દરદોને એકજ આકારમાં, સોધનારહંતો,

જે હાલના કેટલાક દાકતરોના ધ્યાનમાં ઉતરતું નથી. પણ એની રીતથી, ઘણાં ભયંકર દરદો સારાં થતા પામ્યાં છે અને ઘણાઓને મોટી અન્યમખીમાં નાખ્યાં છે. વીસ વરસ પુરાં કર્યાં પછી, હુધ કુદનેતું શરીર હમેશા મુજબ કામ કરતું નહીં. તેનાં ફેફસાં અને માથાંમાં સખત દુખાવો થયો. તેણે દાકતરોની મદદ લીધી, પણ તેમાં તે નિષ્ફળ નીવડ્યો. તેનો પીતા પણ, દાકતરોની દવા લેવા છતાં, stomach હોજરીનાં કેનસરથી મરણ પામ્યો હતો. કુદરતી સાધણોથી દરદો સારા કરતી (nature cure) ની મીટીંગમાં, પોતાને ચર્તા દરદ માટે પુછતાં, તે ઉપર ચોટર કેમપ્રેસ-પાણીના કટકા મુકવા જણાવ્યું. તેનું ફેફડું અસરકારક પરીણામ આપ્યું. ત્યાર પછીથી તે મીટીંગમાં નિયમીત હોજરી આપતો. લીધેલી દવાઓની અસરથી, તેની હાલત જ્યાંસુધી તે ખમી શક્યો નહિં ત્યાંસુધી વધારે ને વધારે બગડતીજ ગઈ. તેની હોજરીમાં (stomach) માં વંશપરંપરાનું કેનસર થયું. અને ફેફસાં થોડે અંશે બગડી ગયાં. જ્યારે તે ઘરની બહાર ખુલી દવામાં જતો, ત્યારેજ તેનો માથાનો દુખાવો નરમ પડતો. પણ શાંત ઉંઘ, કે કામની તો વાતજ ન કરવી. અસખત, જોકે તેનો ચહેરો ચુનાબી દેખાતો, પણ ખરી રીતે જોતાં, શરીરમાં તેમ ન હતું. તોપણ કુદરતી ઇલાજો તે સારીરીતે લેવા લાગ્યો. તે વખતે, હાલની રીત (હીપ અને સીટ્ઝ બાથ) તેણે શોધી. તે પ્રમાણે પોતા ઉપરજ અજમાવી તેમાં તે ફેલેહમંદ નીવડ્યો. તેની હાલત રોજ ને રોજ સુધરતી ગઈ. અને બીજાઓ પણ, તે પ્રમાણે ચાલતાં, સતોષ પામ્યાં. પહેલાં દરદીઓ તેમજ દાકતરોએ તથા ખુદ કુદરતી ઇલાજવાલાઓએ પણ, તેની રીતને ધીકારી કાઢી. ત્યારપછી તેણે પાણીના ઇલાજોથી દરદો સારા કરવાનું ખાતું ખોલ્યું. અસખત પહેલે દરદીઓએ ઝાઝી મુલાકાત

લીધી નહીં. પણ થોડા કેસો, જે ધણા ફેબ્રિલ નીવડવાથી, લોહાની ખાતરી થવાથી, ધીમે ધીમે તેની વિખ્યાતી વધતી ગઇ. જોકે તેના ઉપર કામનો બોજો વધતો ગયો, છતાં તેની નવી રીઠથી તેની સામે સારીરીતે ટકાવ કરી શક્યો. એ રીઠી એટલીતો ફેબ્રિલ નીવડી, કે જે ઉપરથી કુદરતે કહે છે, કે દરેક દરદ સાઈં થઈ શકે છે. પણ તે બાર મૂકી જણાવે છે, કે દરેક દરદ સાઈં થઈ શકે, પણ દરેક દરદી સાઈં થઈ શકે નહીં. કારણ કે જે દરદીએ દવા પીધીને અંદરના ભાગો નખસા કરી નાખ્યા હોય, અને જેઓની જીવન શક્તિ ઓછી થઈ, બાંધો તુટી ગયો હોય, તેવા કેસમાં, ખચીત દરદ ઓછું થાય છે, પણ તેવો દરદી બચી શકતો નથી અથવા સંપૂર્ણ રૂપે થતો નથી.

દરદનો અર્થ શું?

દરદ, એ કંઈજ નહીં, પણ શરીરને ન જોઇતી ચીજ (foreign matter-morbid matter)ની શરીરમાં દાખલ છે. જ્યારે એક માણસને ધણું જાડું જોવામાં આવે છે, ત્યારે ધણાઓ વગર વિચારવે, તેને એક તંદુરસ્ત માણસ તરીકે ગણે છે, પણ તે ધણું જાડાંપણમાં કંઈ નકકર માંસ નથી હોતું, પણ ઉપર કંઈ તેમ (foreign matter-morbid matter) કચરાને લીધે, શરીરનો ઘેરાવો વધે છે. એવું માણસ, કોઈક વેલા હાટ ડીઝીઝથી પીડાતો જણારો, અને દાઢદોઢ કે ન્યુમેનીઆનો હુમલો થતાંજ, ખીન્ન-ઓની અન્યપણી વચ્ચે, જલદીથી તે આ દુનિયા છોડી જાય છે. એ morbid matter શરીરમાંથી, યાજ અથવા પરસેવાના રૂપમાં, દરરોજ બહાર નીકળે છે. જ્યાંસુધી એ કામ નિષ્ફળ થાય છે, ત્યાંસુધી શરીરને અમલું થઈતું નથી પણ એ રીતે, જ્યારે એ

matter બહાર નીકળતી નથી ત્યારે તાવ, ડાઘતીઆ (ખેં આવના) જેના દરદના આકારમાં, તે નીકળી જાય છે જે સપુર્ણ રીતે તે નીકળી જાય છે, તે શરીરને ઘણો આરામ થાય છે

• તદુરસ્તીને બગાડનાર કેણુ છે ?

જ્યાં સુધી સાદા પુષ્ટિકારક ખોરાક અને ચોખી હવા શરીરમાં લેવામાં આવે છે, ત્યાંસુધી આપણે સારી છદ્મી ગુળરી સમીક્ષેય પણ આશ્વસા ! હાલનો ખોરાક, જે મહારથી ઘણી મજાદ આપનારો જણાય છે, તે ખરી રીતે શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે સાદો અને પુષ્ટીકારક ખોરાક કેમ લેવો, તે જાણવાની શક્તિ, હાલના લોકોએ લગભગ ગુમારી દીધી છે ગામડાની ચોખી હવા, કઠોન, ખીર ઘઉંના આગની છુસા સાથની બનાવના, આપણા બાપનાદાઓ મજાદ લઈ, જે સુખી ફરતા તેની જગા, હાલના રીનેમાં, નાટકશાલાની ઘેરાયતી હનામાં બેસનામાં, અને તરેહવાર જાતના ખાન તીખા સોસ, તરેહવાર જાતના તીખા વિગેરે મસાળાના, કહેનાતા સ્વાદીષ્ટ ખાના અને બીજા વિગેરે પાણીએ લીધી છે જે તદુરસ્તીને બગાડનાર છે

કેટલાકો કહે છે, કે હાલમાં આ અકુસ્તી ખોરાક લેનામાં આવે છે, તેપણુ ચાલાકી તો બતાવનામાં આવેછેજ પપુ જે એક કાકિના ઘોડાને ચાણુક મારી, તેની ગળ ઉપરાત એક મધન વધુ ચલાવનામાં આવે તો તેમ કરવાથી તે નવાનનાર તુરત વેના પોતાની નેમમાં ફાવેછે પણ પછી તેનું શુ પરીણામ આવેછે ! અન્યત, તે બાપડા જનાવરનું અકાલ મરણુ ! તેજ રીતે એક દરદ વાલુ માણસ અથવા કુસ્તી ખોરાકને ન પીંછાણનાર માણસ, મસાતા, દાર, ચાહે વિગેરે (Stimulant) ઉસ્કેરનારી ચીજો વાપડી

પોતાનાં શરીરને કામ ચલાવે તેજી બનાવી, દરજ્જા ઉડાવવા . . .
તારી, પોતાનાં કુટુંબની ગંભીર ગમગીની વચ્ચે પોતાનો નવજુવાન
પ્યારો ગળણુ તજી દે છે અથવા અકાલ મરણુ નોખે છે.

તંદુરસ્તી હિપચી દુખ હિપર જગાની દાલત એકદમ ધ્યાનથી
નથી પણ ધક્કાવેલા કંઈગણુ ધ્યાન ખેંચ્યા વિના દશ, પંદર કે
વીસ વરસે દરદી પોતાની ખરી સ્થિતી જુવે છે

જોઈએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણુમાં ખોરાક લેવા, તે ઝેર અમાન
છે આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે જે ખોરાક આપણે ખાઈએ
છીએ તે સારી રીતે પચાવવો જોઈએ. તે કરતા વધુ ખોરાક લેવા
થી તે પચી શકતો નથી, અને જો તે પચીઆ વગરનો ખોરાક.
ઝાડા કે પન-સેવાના રૂપમાં બહાર નીકલતો નથી તો શરીરમાંજ
રહે છે અને એ રીતે શરીરમાં રહેલો ખોરાક તે (foreign-
morbid matter) શરીરને ન જોઈતી ઝીજ-કચરો છે જે દુખની
સાક્ષાત છે. જો ખાવા પીવામાં મધ્યમતા જાળવી હોય તો સાંખી
સુખી તંદુરસ્ત છંદગી બોગવી શકાય.

શરીરમાં કચરાનું રહેઠાણ અને તેનું પરીણામ.

જેમ જૂતનું ઠેકાણું આમથીમાં તેમ (morbid matter)
કચરાનું ઠેકાણું ખાસ કરીને પહેલે પીડુંમાં છે. ત્યાંથી તે આખાં
શરીરમાં ફેલાય છે અને તેથી અદરના લાગેને ખીસવામાં
(પોતાનું કામ જગતવામાં) હરકત કરે છે. એટલું પાદ રાખવું
જોઈએ કે શરીરમાં જેટલો લાગ એ morbid matter-કચરો
રોકશે તેટલો લાગ પુટ્ટીકારક તત્વોથી (purificative elements થી)
આછો રહેશે. અને લોહીના ફેરાવામાં હરકત કરશે.

શરીરની (temperature) ગરમી કેમ વધે છે?

શરીરમાં રહેલી morbid matter-કચરો એક બીજા સાથે ઘસાવાથી અથવા શરીરના ભાગો સાથે (friction) ઘસાવાથી શરીરની ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને તાવ વિગેરેમાં જે temperature-ગરમી વધે છે તે આ friction-ઘસારોજ છે.

શું આપણને દુખ થવાંજ જોઈએ? દરદનો હુમલો કેમ થાય છે? આ સવાલો, દરદીઓ વારંવાર પુછે છે ઉપર જણાવ્યું તેમ જો સાદો પુછીકારક ખોરાક લે, ચોખી હવામાં કસરત લે અને કુદરતના કાયદાનું ઉલ્લંઘન ન કરે તો ખરેખર માણસ જાતને દરદ થવાં ન જોઈએ. એક તંદુરસ્ત (morbid matter-કચરાથી નીરાલાં) માણસ ઉપર, ટાઇફોઇડ, કેલેરા, ન્યુમોનીઆ વિગેરે દરદો હુમલો કરતા નથી. પણ જો કદચ એ દરદો તંદુરસ્ત માણસ ઉપર હુમલો કરે છે તો તે રાખસ સહેજાઈથી તે દુખના તત્ત્વકામાંથી પસાર થાય છે, કારણકે તેનું લોહી સ્વચ્છ છે અને અંદરના ભાગો નિયમીત હાલતમાં છે. જેમ મચ્છર, માંખ, ગલીચ-અસ્વચ્છ જગામાં વધુ ઉછરેછે કારણ કે તે તેને લામક પકતી જગા છે, તેમજ દુખ પણ, નપ્પણાં અને અસ્વચ્છ લોહીવાલાં શરીર ઉપર વધુ હુમલો કરે છે.

આપણાં શરીરને એક તાડીની બાતલી સાથે સરખાવો. એટલે બાતલીનું તલ્લુ તે માણસનું પીકું અને બાતલીનું મોઢું તે માણસની ગરદન ખરેખર છે. એ તાડીની બાતલીમાં રાખ નાખી તેને તડકે મુકવામાં આવશે તો તલ્લામાં બેઝેલી ચીજ ગરમી લાગતાંજ ferment ઉભરો થમ ઉપર ચઢવા માંડી, બાનવીનાં મોઢાંમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. પણ જો એ બાતલીને ખુબ મારી મુકવામાં

આવશે તો જેમ જેમ ગરમી વધતી જશે તેમ બાટલી ફાટી જશે. તેજ રીતે આખાં શરીરમાં, રાખ તે પાચન થયા વગરનો શરીરમાં મઝીઆ વગરનો-શરીરમાંથી જે બહાર નીકળવો જોઈએ તે ન નીકળેલો પદાર્થ—morbidity matter કયરો છે. એ કયરા ઉપર, શરીરની ગરમી વધતાંજ અથવા હવામાનમાં ફેરફાર થતાંજ બહારની ગરમી વધતાંજ અથવા એકાએક ધારતી લાગવાથી અથવા કંઈ માલ સમાચાર સમજવાથી અથવા મનના ઉત્કેશાતથી, અસર થાય છે. એટલે એ કયરો ferment ઉભરાવા માટે છે, અને ગરમ તરફ ધસારો લઇ જાય છે. તેનાં ગરીબામમાં સરખાતમાં માથાના દુખાવો આવે છે અને એ friction—ધસારાથી તાવ ઉપર જવાય છે.

એક બાટલીમાં સહેલાઈથી fermentation—ઉભરો થાય છે ત્યારે શરીરમાં તે matter—કયરા સામે એટલે કયરાને બહાર નીકળવા સામે શરીરના ભાગોને વધુ હરકત કરે છે. અને ત્યાં friction—ધસારો (શરીરના ભાગો અને કયરા સાથેનો ધસારો) વધુ થાય છે. તેથી તેમાં (શરીરમાં) ઉપર કહ્યું તેમ વધુ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. એ રીતે શરીરના જે ભાગ ઉપર વધુ અસર થાય છે, તે ભાગને, તે ભાગનું દરદ, જેવું કે હાટનું, ફેફસાનું વિગેરે કહેવામાં આવે છે.

જ્યાંસુધી સ્ત્રીનાં છીદ્રો એ matter—કયરાને બહાર કાઢવામાં ખુલાં રહે છે ત્યાંસુધી ઝાઝી અસર જણાતી નથી. પણ તે બંધ થતાંજ ગળીર પરીણામોની સરખાત થાય છે. કારણકે એ matter—કયરો શરીરમાં રહેવાથી friction—ધસારો વધવાથી ગરમી વધુ ઉત્પન્ન થાય છે. તે માટે એ શરીરનાં છીદ્રો ખુલાં

શરીરની (temperature) ગરમી કેમ વધે છે ?

શરીરમાં રહેલી morbid matter-કચરો એક બીજા સાથે ધસાવાથી અથવા શરીરના ભાગો સાથે (friction) ધસાવાથી શરીરની ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને તાવ વિગેરેમાં જે temperature-ગરમી વધે છે તે આ friction-ધસારોજ છે.

શું આપણને દુખ થવાંજ જોઈએ ? દરદનો કુમલો કેમ થાય છે ? આ સવાલો, દરદીઓ વારંવાર પુછે છે. ઉપર જણાવ્યું તેમ જો સાદો પુષ્ટીકારક ખોરાક લે, ચોખ્ખી હવામાં કસરત લે અને કુદરતના કાપદાનું ઉલ્લંઘન ન કરે તો ખરેખર માણસ જાતને દરદ થવાં ન જોઈએ. એક તંદુરસ્ત (morbid matter-કચરાથી નીરાલાં) માણસ ઉપર, ટાઇફોઇડ, કોલેરા, ન્યુમોનીયા વિગેરે દરદો કુમલો કરતા નથી. પણ જો કદચ એ દરદો તંદુરસ્ત માણસ ઉપર કુમલો કરે છે તો તે શખ્સ સહેલધથી તે દુખના તત્ત્વકામાંથી પસાર થાય છે, કારણકે તેનું લોહી સ્વચ્છ છે અને અંદરના ભાગો નિયમીત હાલતમાં છે. જેમ મચ્છર, માંખ, ગંધીય-અસ્વચ્છ જગામાં વધુ ઉછરેછે કારણ કે તે તેને લાયક પડતી જગા છે, તેમજ દુખ પણ, નબળાં અને અસ્વચ્છ લોહીવાળાં શરીર ઉપર વધુ કુમલો કરે છે.

આપણાં શરીરને એક તાકીની ખાતલી સાથે સરખાવો. એટલે ખાતલીનું તલ્યું તે માણસનું પીકું અને ખાતલીનું મોઢું તે માણસની ગરદન જરોજર છે. એ તાકીની ખાતલીમાં રાખ નાખી તેને તડકે મુકવામાં આવશે તો તલ્યાંમાં જોડેલી ચીજ ગરમી લાગતાંજ

આવીશો તો જેમ જેમ ગરમી વધતી જશે તેમ બાટલી ફાટી જશે તેજ રીતે આપણા શરીરમાં, રાખ તે પાચન થવા વગરનો શરીરમાં મનીઆ વગરનો-શરીરમાંથી જે બહાર નીકળવો જોઈએ તે ન નીકળેયો પદાર્થ—morbid matter કયરો છે એ કયરા ઉપર, શરીરની ગરમી વધતાજ અથવા હામાનમાં ફેગફાર થતાજ બહારની ગરમી વધતાજ અથવા એકાએક ધારતી લાગનાથી અથવા કંઈ માંદા સમાચાર સમજવાથી અથવા મનના ઉત્કેષાતથી અસર થાય એ એવો એ કયરો ligament ઉભા ના માટે છે, અને ગરદન તરફ ધસારો લઈ જાય છે તેના પરીણામમાં શર્યાતમાં માથાનો દુખાવો આવે છે અને એ friction—ધસારાથી તાવ ઉપર જવાય છે

એક બાતલીમાં સહેલાઈથી fermentation—ઉભરો થાય છે ત્યારે શરીરમાં તે matter—કયરા સામે એટલે કયરાને બહાર નીકળવા સામે શરીરના ભાગોને વધુ હરકત કરે છે અને ત્યાં friction—ધસારો (શરીરના ભાગો અને કયરા સાથેનો ધસારો) વધુ થાય છે તેથી નેમા (શરીરમાં) ઉાર કહ્યું તેમ વધુ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે એ રીતે શરીરના જે ભાગ ઉપર વધુ અસર થાય છે, તે ભાગને, તે ભાગનું દરદ, જેવું કે હાઈન્ટ્રુ, ફેફસાનું પિગેરે કહેવામાં આવે છે

- ૧ નંબોસુધી શરીરના છીદ્રો એ matter—કયરાને બહાર કાઢવામાં ખુલા રહે છે ત્યાંસુધી જાગી અસર જણાતી નથી પણ તે બધા થતાજ ગભીર પરીણામોની શર્યાત થાય છે કારણકે એ matter—કયરો શરીરમાં રહેવાથી friction—ધસારો વધનાથી ગરમી વધુ ઉત્પન્ન થાય છે તે માટે એ શરીરના છીદ્રો ખુલા

કગ્વાની અને કચરો બજાર કાઢવાની પગેલી જરૂર છે ત લીપ કે
મીટ્રા માથથી અથવા રાજ કે ગ્રીમ માથથી ચાલ નકે છે

લુદાં લુદાં દરદોમાં મુખ્ય દરદ એકજ છે,

અથવા દરદોનું જોડાણ

Unity of diseases

લુદાં લુદાં દરદો માટે, લુઈ કુહને રૂઝત એકજ જાત ની સામાન્ય
(treatment) ધનાત્મે આપના કદ જે કાગલુદે લુદાં લુદાં
દરદોને ફક્ત એકજ વર્ગમાં મુદ્રામાં આપાય કા હરે દરદની
નિશાનીઓ મામે નડનાથી દરદ નરમ પાતુ નથી પણ તે દર ના
મુતને (પયાને) શોષી કાઢી, તેની મામે લડત ચના વી જોઈએ
છે જેમકે અશરણથી મલુ કુખતુ હોય તો માથા ઉપર દના
લગાડનાથી તે નરમ પડનતુ નથી પણ તેની હેજરી અથવા
પાચનશક્તી સધારનાથી માથાને કુખારો નરમ પડે જડાની રમ
જીઆતને લીધે કુખતા માથા મટે જમ વિગેરે કજાણુ માથા
ઉપર લગાડનાતુ નથો પણ ઝાડો સાફ લાવનાના ધન જેથી તે દુર
થઇ શકશે કોઈને નમનધનુ દરદ લાગુ પડના, તેને ચકતી ગાપ
નારી દનાથી, તે દરદ મળવાતુ નથી પણ આને ને નાનીસાવો
ખોનાક આપનાથી તે દુર થઇ સગે રમેગીઝમ આપોડીન વિગેરે
જોપડનાથી રમ પડવાનો નથો પણ સદો પોરક અને સાફ
ઝાડાયા તે દુર ચઈ શકશે દના ડછ શરીર ઉપર અસર (કામ)
કરતી નથી પણ શરીર પોતે દનાને foreign matter-કચરો
ગણી તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢના તે ઉર અસર કરે છે

એક માણસ રમેગીઝમથી પીડાનો હોય તોપણ તે ખોનાને
ત દુરસ્ત જણાવે છે એક માણસ નમનધનથી પીડાતુ હોય તોપણ

ને પોતાને નદુઃખ ધારે છે. જાણેકે એક શરીર જુદા જુદા ભાગનું
 બનેલું હોય. એટલે શરીરના એક ભાગ માથે ખીન્ન ભાગને જાણે
 કે કશું ભાગનું વલગનું ન હોય અને જાણેકે તે ભાગે, શરીરમાં
 સ્વતંત્ર હોય એટલે એક ખીન્ન માથે ખીલકુલ જોડાણ ન હોય !
 એ કેટલું અજાણ્ય ભરેલું છે ! પણ દવા દારૂથી સાફ કરવાની
 જુની રીત, તેને ટેકા આપે છે. કાચુકે શરીરનો એક ભાગ
 ખગડ્યો હોય, તો તેની પાસેના ભાગની કંઈપણ ખચર-લીધા વિના
 કદત ખગડેલા ભાગનીજ સારવાર કરવામાં, તે રીતથી ધ્યાન
 આપવામાં આવે છે. તોપણ એટલી તો ગદ વિનાની ખીના છે કે
 માણસ જાતનું શરીર જે છે, તે શરીરના સઘસા ભાગોનું એકજ
 જોડાણ છે. અને શરીરના સઘસા ભાગે, એક ખીન્ન સાથે ચાલુ
 અંગ્રાધ બનવેછે. ત્યારે જો શરીરનો એક ભાગ દરદી બન્યો હોય,
 તો ખીન્ન ભાગ ઉપર પણ તેની અસર થાય છે દાખલા તરીકે
 માથું દુખતું હોય અથવા કાનમાં દરદ થતું હોય કે દાનો દુખતા
 હોય, તો કામ કરવા ગમશે નહીં. અને ખાવા પીવા પણ ગમશે નહીં.
 તેજા ઉપરથીજ જણાશે, કે જો માથું દુખતું હોય તો બૂખ સાથે
 શું અંગ્રાધ ? એટલે માથાં સાથે પણ હોજરી તેમજ ખીન્ન ભાગે
 સાથે સંગ્રાધ હોવાથી, ખાણું લેવા ગમતું નથી. જો તેમ ન હોત
 તો ખાણું ખુશીથી લઈ શકાત. પણ જો આવું દુખ ભાંગે વખત
 ગઈ. તો તે દરદ (પરીણામ), હમેશનું થઈ પડે છે. કદાચ તે દરદ
 આપણે જોઈ શકીએ કે નહીં. ત્યારે એક શરીર તંદુરસ્ત ત્યારેજ
 કદી શકાય કે જ્યારે શરીરના એકપણ ભાગમાં અગવડ ન હોય.
 આટલી સમજણ ઉપરથી વાંચનાર સમજી શકશે કે લુર્ક કુલુને સઘસાં
 દરદોને એકજ દરદ નરીકે ગણતો અને તેની સામાન્ય treatment—

મલાજી આપતો જેથી અજાયબી પમાડનારાં પરીણામે આવ્યા છે
જ્યારે કેઈપણ દરદ થાયછે ત્યારે તેની નિશાની શરીર ઉપર માત્રમ
પડે છે. ખાસ કરીને મોઢા અને ગરદન ઉપર તે જણાય છે પણ
એ ફેરફાર લાંબા વખતના અનુભવ ઉપરથીજ જોઈ શકાય છે.

માણસ જાતની તંદુરસ્તી બગડવાનું એક કારણ કુદરતી હાજ-
તને બરોબર ધનસાફ નહીં આપવાનું પણ છે. જ્યારે કુદરતી
હાજતનું તેકું આવે ત્યારે તે માટે તુરત દોડી ન જતાં, એક
કલાક એક લેટર લખીને જશે. જ્યારે વેપારી, સોડીમીટર,
દાકતર વિગેરે પોતાનાં ધરાકને ધનસાફ આપી પછી જશે. એક
સ્ત્રી, મુન્નાકાતે આવનારને વક્ષાની પછી જશે. એ સધલાંને પહેલે
ધનસાફ આપશે. પણ જે કુદરતી બાબદ છે, જે ધણી અગલની
બાબદ છે, જે ઉપર શરીરની સુખાકારીનો આધાર છે, તે ઉપરજ
ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી, તે કેટલી અશ્વસકારક વાત છે!
સૌથી સરસ રીતે તો જનાવરો એ બાબતને ફાંકડો ધનસાફ આપે
છે. ખાસ કરીને ઘોડો. તે નથી જોતો રાગને કે પોતાના ધણીને.
તે નથી જોતો સેતરંછ પાંથરેલી કે બીજી બાધની ચીજ. લસે
પછી તે દોડતો હોય કે ચાલતો હોય કે આસાપસ લેતો હોય, પણ
તુરતજ, એ કુદરતનાં તેડાંને માન આપે છે. આજ કારણને લીધે
તેનું colon-મોઢું આતરડું હમેશ સાફ રહે છે.

ઉપર જણાવેલી બાબતનો સાર એ છે કે જ્યારે એક માણસ
આજરી પડે છે ત્યારે તેનાં શરીરના આકારમાં ફેરફાર જણાયછે.
આ ફેરફાર morbid matter-કચરાથી ઉપજે છે. શરીરમા
આવી જાતની morbid matter-કચરો તે દરદનું કારણ કહેવાય
છે. એ matter, શરીરને જે ચીજોની ન જરૂર હોય તેવી ચીજોની

બનેલી છે. ખામી ભરેલી પાચન શક્તીને લીધે એ 'matter' શરીરમાં રહે છે. શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાખનારી (લીવર વિગેરે) ભાગોની નબળીક એ matter પહેલે ભેગી ચાલે. પણ રક્તે રક્તે શરીરમાં પથરાય છે. ખાસ કરીને જ્યારે શરીરમાં fermentation-ઉભરે થાય છે. ત્યારે આખાં શરીરમાં એ matter-પંથરાંય છે. જ્યાંસુધી કચરો કાઢી નાખનારા શરીરના ભાગો, એ matter નો ભાગ કાઢી નાખવાનું ચાલુ રાખે છે, ત્યાંસુધી શરીર સાધારણ હાલતમાં ચાલે છે પણ જ્યારે એ ભાગો, પોતાનું કામ બગાડવાને ધીમા પડે છે કે હરકત ઉભી થાય છે એટલે દુષ્કાય થાય છે. એ morbid matter નો જમાવ દુષ્કાય આપતું નથી. એટલે એ જમાવ (જઠો) શરીરમાં સાત રીતે પડી રહે છે. આ સ્થિતિ, દરદીનું કંઈપણ ધ્યાન ખેંચીઆ વગર લાંબો વખત સુધી શરીરમાં રહે છે. પીડમાં fermentation-ઉભરે શરૂ થાય છે, કે જ્યાં morbid matter કચરો મોટે ભાગે રહે છે. પણ પછીથી ઝડપથી ઉપર-માથાં તરફ એ matter-ચઢે છે. ત્યાર પછી દરદીની સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય છે અને દરદીને દુષ્કાય લાગે છે-માથમ પડે છે. અને તાવ શરૂ થાય છે. એ એક તાગ (acute) દરદની હાલત કહેવાય છે.

આ બાબદ ઉપરથી એવા અનુમાન ઉપર આવી શકાશે કે શરીરમાં થતાં કહેવાતાં જુદાં જુદાં દરદોનું મુખ્ય કારણ-મૂળ ફક્ત એકજ છે. અને દરદ પણ ફક્ત એકજ છે, જે દરદ પોતે જુદા જુદા આકારમાં પોતાને બતાવે છે. ત્યારે, શરીરના ડાહ્યા ભાગનાં દરદને ખાસ નામથી ઓળખવાની કંઈપણ જરૂર રહેતી નથી. કારણકે તે આપણને આડે માર્ગે દોરવે છે.

તંદુરસ્ત માણસ.

ખરેખર, એક તંદુરસ્ત માણસ દુખ અથવા અમુખાકારી જોવાનું જાણતો નથી. વિવાય કે, તેને કંઈ અકસ્માત નડે. તે અકસ્માતની અસરથીજ તેને કંઈક પીડા થાય છે. બીજા સંજ્ઞામાં, એક તંદુરસ્ત માણસ જાણે કે પોતાનું શરીર જેવું નવીં એમ ધારે છે. એટલે તેને શરીર હલકું લાગે છે. તે કામ કરવામાં ખુશી રહે છે અને મજાદ લે છે. પોતાને લાગેલી ઠાક, થોડા વખતની આસાપશથી દુર કરી શકે છે. તેને મનની વેદના હોતી નથી. તે પોતાનાં કુટુંબની જાળવણી કંટાળતો નથી. કારણ કે તે સધળું તંદુરસ્ત શરીર, કંઈપણ દરકત વિના ખમવાને શક્તિવાન છે. એક તંદુરસ્ત માતા, પોતાના બચાંઓને કુદગતી કઢીથી ઉછેરવામાં ફાંકડી મજાદ લે છે. અને આ રીતે ઉછેરાયેલાં બચાંઓ પણ આશીરવાદ સમાન છે. એ બચાંઓ અસતોષી અને વારંવાર રડનાં હોતાં નથી. તે બચાંઓ તેઓનાં માઆપનાં, તથા તેઓનાં શીક્ષકનાં દમ્બેશનાં તાબેદાર રહે છે.

આગળ જણાવ્યું તેમ, જ્યારે એક માણસને કંઈક દુખ થાય છે, ત્યારે તેનાં શરીરમાં ફેરફાર થાય છે એટલે બહાર દેખાવમાં, ખાસ કરીને ગરદન અને ચહેરા ઉપર, ફેરફાર જોવામાં આવે છે. એક માણસનું શરીર સાધારણ આકારમાં હોય ત્યારે તે દુખ રહીત તંદુરસ્ત ગણવામાં આવે છે. પણ તે સાધારણ આકારમાં કંઈપણ ફેરફાર થાય છે, ત્યારે તે દરેક જાતનો ફેરફાર, તે દરદનું પરીણામ છે. જ્યારે ગરદન અને ચહેરામાં ફેરફાર થાય છે ત્યારે પેટના ભાગમાં (abdomen માં) પણ ફેરફાર થાય છે. કારણ કે પહેલા ફેરફારનું મૂળ abdomen-પીડા પહેલે જન્મ પામે છે.

તદુરસ્ત માણસની નિશાની શું ? અથવા શા ઉપરથી એક માણસને તંદુરસ્ત કહી શકાય ?

આંખ સફેદ દુધ જેવી, માથાના બાલો, અડધ કાઝા ભર જેવા, (શ્રી હાથ તો લાખા), ચહેરો કરચલી વગરનો શુભાળી (શીકા નહીં એવો થોડો રનાગવાસો), છાતી પહોલી ખીલેલી, નાનું પેટ, મજબુત કાંડી, સાફ ઝાટો, જનમ માર્ગ મિજાના ઉપરથી સવારે ઉઠનાર, સારી પાચન શક્તિ, મધ્યમ બૂખ, શાત હિંમ, સફેદ દાંત, થોડી લીનાસવાસી પણ ગરમ ચામડી વિગેરે તંદુરસ્ત માણસની નિશાની છે.

ઉપર જણાવ્યા કરતા ઉલટા ગુણો ધરાવતું માણસ અસુખી કહેવાય એટલે ખુલા શબ્દેમા કહવામા આવે તો, લાલ પીલ્લી આખો, જુવાનીમા સફેદ અથવા પાનવા બાત, પીસો, શીકા, યુગ-રાટવાસો, કરચલીવાસો ચહેરો, આખો નીચે કાઝાસ પડતા ડાઘો, મુકાંપલી નાની છાતી, નાની કાંડી, ઝાડાની કમજોરતા, મોઢામાથી મંદકી-ખરાબ વાસ, સવારે બીજાણુ છોડના, શરીરનું ભારેપણું, ઘણી વધારે અથવા એટલી બૂખ, મોટી દુમ-પેટ, નાટી ગરદન, ડબ્બલ હાડપણી વિગેરે દુખી બીન તંદુરસ્ત માણસની નીશાનીઓ છે.

ઉપદ્રવ અને ઉડતા રોગો.

શું ઉડતા રોગોથી બીડવાની જરૂર છે ? તે માટે, પેલી કહેવાતી ડીસઇન્ફેકન્ટ (disinfectant) ચીઠ્ઠે વાપડવાની જરૂર છે નહોતી. ઇનફ્લુએન્ઝા, કેસેરા વિગેરે ફાટી નીકલતા રોગ વખતે ઘણો ગંભીર દેહાવામાં આવેછે પણ જે શરીર ખરેખરી રીતે

મજ્જુત હોય તો ઉપદ્રવોથી બીદવાની ક્ષી નર નથી. દાર, ચાહે વિગેરે પીણું અને તેવોજ બીજો ગદો ખોરાક, જેથી ખાસ દુર રહેવું જોઈએ, તેના અલ્પામાં, એવાં પીણું અને ખોરાક, આ વખતે પણ વધુ જગ્યામાં લઈ, શરીરને વધુ કચરાવાથી રિથતીમાં મૂકે છે, આ વખતે, એકદમ સાદો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક, (ગોસ, મન્છી, ઇડાં, મસાલા, દાર, ચાહે જેથી વસ્તુ સિવાયનો) લેવો, ખૂબ કરતાં એક છોક્ર ઓછાજ ખાવાની ટેવ રાખવી, ધરમાં નીતી-રીતીનાં ગીતો ગાવાં, ભક્તિમાં થોડો વખત રોકવો, હમેશાં જીવને ખુશાલ રાખવો, ખુશી એખી હવામાં ફરવા જવું અથવા કસરત લેવી અથવા દવા વિગેરે ઉપર ધ્યાન આપવા કરતાં, શરીરને મજ્જુત કરવામાં વધુ ધ્યાન આપવું, હીપ અથવા સીટઝ ખાધ આવા ઉપદ્રવ વખતે ખાસ કરી લેવા. આ સુચનાઓ પ્રમાણે ચાલવાથી, દરદનો હુમલો થતો નથી, અથવા જો થાય છે, તો નરમ આકારમાં થાય છે, જેથી પૈસાના ખચાવ સાથ, કુટુંબની ઇંતેજરી વગર, ઘણું દુખ ખમીઆ વિના, સહેલપથી છુટી જવાય છે. એટલું તો ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ, કે એક દરદી ઉડતા રોગથી પીડાતું હોય, તે વખતે એક રોગ બીજાને ઉડવા કરતાં, જ્યારે તે દરદીની હાલત સુધરતી જાય છે, ત્યારે વધુ ઉડે છે. કારણકે તે દરદી પોતાના શરીરમાંથી matter-કચરો, પરસેવો, ઝાઝા, વાસ વિગેરે આકારમાં કાઢ્યોજ જાય છે, તે વખતે વધુ સંસાલ લેવાની જરૂર છે.

હીપનોટીઝમ.

શું હીપનોટીઝમથી એક માણસ સુધરી શકે ? હીપનોટીઝમ કરવાથી અથવા તેની અસરથી એક માણસ સુધરતું નથી, પણ

પ્રુદ શરીરમાંજ ને કુદરતી healing શક્તિ છે, તે શક્તિને જ્યારે તેનું કામ કરવા દેવાની ટક આપનામાં આવેછે ત્યારે તે શરીરને સુધારે છે

ખરું દરદ ખોટા ઉપાયોથી સારું ચર્ધ શકતું નથી ને હીપનો-ગીઝમથી, એક માણસ સુધરીજ શકતું હોય તો તેને હીપનોટાઇઝ કરીને, જ્યારે તેને બૂખ લાગે ત્યારે હમેશ ખોરાક લીધા વિના, પોતાનું પેટ ભરી કેમ નથી શકાતું ? જ્યારે ઘણી ઠાક લાગી હોય ત્યારે બીઠાણા ઉપર પડ્યા વગર, શા માટે હીપનોટાઇઝ કરીનેજ આસાપસ લેવામાં નથી આવતી !

આપણે કેટલીક લાગણીઓ ધરાવીએ છીએ, જે ની કે આશા, ધત-ખાર, હીમત, ખ્યાર અને આનંદ, કે જે ગુણો, શરીરને પુષ્ટિ આપનારા છે. મનની ખુશાલીથી દરેક કુદરતી કામોનો વધારો થાય છે. જ્યારે બીક, ગુસ્સો વિગેરે લાગણી-ગુણો, જે આહુ રાખવામાં આવે, તો આપણે ધણું દરદો ઉપજાવીએ છીએ, કારણકે તેઓ દાટ, લીવર, હોજરી વિગેરે શરીરનાં યત્રો ઉપર અસર કરનારાં છે.

ખોરાક.

આપણે શા માટે ખાઈએ છીએ ? શું ધડી એ ધડીના જીલના રવાદને ખાતર આપણે ખાઈએ છીએ અથવા ખાવાને કાળે ખાઈએ છીએ? ના, કદી નહીં. આપણું શરીર સાદા પણુ પુષ્ટિકારક ખોરાકથી સારીરીતે રક્ષાવી, ઉમદા વિચારો દાખલ કરી આ દુનિયામાં જે ફરજ પાળવવા માટે આવીઆં છીએ, તે માટેજ આપણે ખાઈએ

ગ્રીએ રોખો ખાતર કે મજાદને ખાતર કે વખત પસાર કરના—
 જીદગી પસાર કરના માટે તો માતા નથીજ આપણા આપણા
 જોડતુ શરીર આપણે ધરાવતા નથી, તેના મુખ્ય કાળુમાનુ એક
 આપણો હાવનો ઢઢગો ખોગડજ છે જીહડી કે ટાવરાના રોખને
 માટે, ખાવેલા ખોરાકથી, શરીરમાં કેટલું નખોદ વર્તી જાય છે,
 તે માટે આજના કહેવાતા મુંડરેલા લોધ, 'જાલપણુ રીતે ધ્યાન
 આપતા નથી, જેનુ કંઈ થોડુ ખેડારડ પરીણામ આનનું' નથી
 જેમ મર્યા, મરી, રાધ વિગેરે લેરાથી, ટાવવાનો અરાય કુદગતી
 ભાસ મગડછ જાય છે, [તે રીતે ગંગીગમા, દોજન, લીગર વિગેરે
 અ અ એ પણુ, કુદરતી રીતીથી ફેગડ જાય છે નાદો ખોરાક
 ખાવાથી જીગરનુ તેજ વધે છે જેથી પાન્ગીઓ કહે છે તેમ
 ચહેરાનુ ખોરેહ જલકે છે ખરેજ નેથી ચહેરા દીપી નીકલે છે
 ખુદાઈ શક્તિ દરેક માણસમાં રહેજેજ, તે તો દરેક માણસ નણે
 છે, ત્યારે તે ખુદાઈ નક્તિને ઉત્પાદી નાખના, આ માટે આપણે જે સ,
 મન્ડી, મરો, મન્ના, સરદા જેની અસ્વનુ ચીલે ખાવી જોઈએ?

રોટલી, ફટસ અને ભાજી તરકારી તથા કઢોય, એ કુદરતી
 ખોરાક છે. આ કુદરતી ખોરાક ખાવાથી, કુદગત પોતે તે ખોરાક
 પચાવવામાં વધુ મદદ કરે છે. આ રીતે કુદરતી ખોરાક, કુદરત
 તરફથી પચાવવાથી જરથોગતી ધરમના ત્રણ મુખ્ય ઠાલા—સારા
 વિચારો, સારા શબ્દો અને સારા કામો આ દુનિયામાં ચલાવવામાં
 વધુ મદદગાર થઈ પડે છે.

એક જીવતી ચીજ પારદર્શક છે. જ્યારે મુવેલી—જીવ વગરની
 ચીજ અપારદર્શક છે ફરડસ, નટસ—કોટલાનાવા શ્લો, અનાજ
 વિગેરે ચીજોને જીવતી ચીજમાં લઈ સકાય, કારણકે તે કુદરતે

આપેલા આકારમાં છે. જ્યારે ગાસ તે ખુલેલી છે તેથી તે ચીજ અપાર-
દર્શક છે. દાખલા તરીકે એક જીવતો કીડો સુરજની રોશની સામે
ધરશે તો તે પારદર્શક જેવો જણાશે. જ્યારે મરેલો કીડો અથવા
એક માંસનો દુકડો તેમ જોવાથી અપારદર્શક થશે, ત્યારે સામાટે
આપણે આપણાં શરીરને આવો ખોગક આપી, અપારદર્શક-રોશની
વગરનું, અપવિત્ર બનાવવું જોઈએ ! રોશની તે જીદગી અને તદુ-
રસ્તી છે. જ્યારે અંધાર, એ દરદ અને મોત સમાન છે ત્યારે
એટલું તો નહીં છે કે આવી અપારદર્શક-રોશની વગરની ચીજ
શરીરમાં દાખલ કરવાથી, કુદરતથી દુર રહીએ છીએ અને મોડે
વહેલે દરદ અને મોતમા, તેનું પરીણામ આવેછેજ.

ઘણીજ અશ્વસાસકારક વાત એ છે કે ગાણુમ જાતે રહેવાના
મકાનો અને ણીજ તરેહવાર જાતની ચીજોમા શોધ અને સારા
સુધારા વધારા કર્યા છે જ્યારે પોતાના શરીરમા ખોરાક લેવાની
બાબદમાં હિલદીજ જાતના સુધારા-વધારા કીધા છે અથવા હિલદો
રસ્તો કીધો છે.

કેટલાકો કહે છે કે અમે તો જેખી કાંઈ ખાઈએ છીએ તે પચાવી
શકીએ છીએ, પણ થોડાજ વખતમા આપણે તેજો માટે સમજીએ
છીએ કે તેજો આ જાતના ખોરાક લેવાથી હોજરી વિગેરેનાં દરદથી
પીડાય છે.

ઘણી વેલા આપણે જોઈએ છીએ કે એક નજનું ગાણુસ દર્શે
તોપણ તેનું બેલું તેજથી કામ કરે છે કારણકે કુદરત શરીરના
લાગોમાંથી તત્વો ખેંચી બેજાને પુરા પાડે છે અથવા શરીરના
બોગે બેજાને પુટી આપે છે. પણ જે માણુસ ઘણું ખાનારો-

અદરાતીઓ હોય, તેનું બેશું એટલી તેજથી કામ કરી શકતું નથી કારણુ જે કચરો, ગરીબા ગરમીથી લસમ થવો જોઈએ, તે ન થતા, બેશનાં માર્ગમાં દરકત કરે છે અને તેથી તે ઘણી-વેલા મદ શુદ્ધિનો માવમ પડે છે.

થુક અને ખોરાક.

ખોરાક પચવાનો મુખ્ય આધાર આવવા ઉપર રહે છે. સારી-રીતે ચાવવાથી, ખોરાકની ચીજો ઘણીજ બારીક બને છે. અને વધી વધુ વખત મોઢામાં રાખી ચાવવાથી વધુ થુક ઉપજે છે. જે ખોરાક પચાવવામાં ઘણીજ મદદગાર થઈ પડે છે. ઉતાવળથી ખાવાની છુટી ટેવથી ઓછી થુક ઉપજે છે અને ખોરાક સારી રીતે ચાવી શકાતો નથી. આથી ખોરાક થુક સાથે જરિબર મળતો નથી, તેથી અજીરણુ અને તેમાંથી બીજાં ઘણા દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. કારણુકે થુક, એ ખોરાક પચાવવાનાં મુખ્ય સાધનોમાંનું એક છે. કોઈપણ જાતનો સાદામાં સાદો અને ફીકો પણ ખોરાક ખાવામાં આવે અને જો તે સારીરીતે ચાવવામાં આવે ને લાખો વખત મોઢામાં રહે તો થુક સાથે મલી જઈ, તેજ ખોરાક ગલતી વખતે મીઠો લાગે છે. એ ઉપરથી જણાશે કે માણસ જાત માટે, ખાંડના ઉપ-મેળની જરૂર નથી. કારણુ ખાંડ તો ખોરાક ચાવવાથી, થુક પોતેજ પેદા કરે છે. તેથી વારંવાર થુકયા કરવાની ટેવ સારી નથી. કારણુ એમ કરવાથી, તે માણસને નબલધ થાય છે. જેમ ખાંડની જરૂર નથી તેમ ખોરાકમાં મીઠું, નાખવાની પણ જરૂર નથી. કારણુકે માણસ જાતને મીઠાંની જેટલી જરૂર છે તેટલું મીઠું, દરેક વસ્તુમાં કદરતે રાખેલું છે.

સુકો ખોરાક ખાવાથી વધુ થુંક ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાકો એ પાંચ મીનીટમાં પોતાનું ખાંતું પુર કરે છે પણ તેથી કંઈ, હોજરી, તે ખોરાકને નરમ પાડી રજાવતી નથી. તે તો ફક્ત મોઢાનું જ કામ છે તેથીજ liquid food-પ્રવાહી ખોરાક, કાંઈપણ રીતે અસરકારક ઉપયોગી થઈ પડતો નથી. સારીરીતે ચાવીઆ વિનાનો ખોરાક, હોજરીમાં ભાંજો વખત પડી રહે છે, જ્યાં તે ત્યાં કાઢે છે. તેથીજ જ્યાંસુધી ખોરાક થુંક સાથે સારીરીતે મક્કી નરમ થાય ત્યાંસુધી મોઢાંમાં રહેવોજ જોઈએ. ચાવીઆ વિનાનો ખોરાક પેટમાં જવાથી, મોઢાં વાટે, ચાવીઆ વગરના ખોરાક સાથે germs-જંતુઓ ત્યાં દાખલ થાય છે. જ્યાં તેઓ સામે થવાને, શરીરમાં પુરતું રક્ષણ હોતું નથી. સીવાય કે શરીર તંદુરસ્ત હોય, સીવાયકે ખોરાક સારીરીતે ચાવીઓ હોય. આ રીતે ચાવવાથી gastric juice-શરીરમાં ખોરાક પચાવનારા રસમાનો એક, પણ germ-જંતુઓ દુર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

ઝડપથી ખાવું.

ઝડપથી ખાવાથી જોઈએ તે કરતાં-બુખ કરતાં વધુ ખોરાકનો જથ્થો શરીરમાં જાય છે. ચાવી ચાવીને ખાવાથી, શરીર, ખોરાકનો ધણોજ ઝોઝો જથ્થો લે છે અને તેને સારીરીતે પચાવે છે. જ્યાં શરીરને સારી પુષ્ટી મળે છે. ઝડપથી ખાવાથી, હોજરીમાં ખોરાક જલ્દાની સગવડતા ખાતર, ખાતી વખતે પાણીનો મોટો જથ્થો પીવાની ફરજ પડે છે. ખાંણ ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાથી, થુંક સારીરીતે પેદા થતી નથી, તેથી ખોરાક પચાવવામાં, એ રીતે પાણી પીનારાઓને, દરકત નડે છે.

ચારીઆ વગરનો ખોરાક નહીં ખાઈ શકે. માટે સારો ખાગડ પુરો પાડે છે ખાતા ઝોડાર, છાતીમા દે બચવી, પેટનો ગુઢા વિગેરે, બરોમ-ચારીઆ વગર ખાધેલા ખાગડનું પરીણામ છે. આ ચારીઆ વિનાનો ખોરાક પેટમા ફાટવાથી, હોઝરીનું દરદ, પીત, કમલો અને ખીજાં તરેદવાર દુખમા પરીણામ આવે છે. આ હાયન ટાઈફોઈડ રીવર, ફાલેગ અને ખીજા ઉડતા રોગના, હોઝરી અને આંતરડાંના રોગના વધાગમાં ઉત્તેજન આપે છે. દાકતરો અને વિદ્વાનો એ વાતને ટેકા આપે છે કે સારીરીતે આવેલો ખોરાક શરીરને અચ્છી પુછી આપે છે. તેથીજ સુકો ખોરાક લેવો વધુ સારો છે. જે સારીરીતે ચારી શકાય છે. અને વધી મોદાંમા લાંબો વખત રહેવાથી વધુ શુકનો જથ્થો પેદા કરી શકાય છે. જે ખોરાકની દરેક રજકણને, પ્રવાહી પદાર્થમાં ફેરવી નાખે છે. તેથીજ ખોરાક સાથે અથવા ખોરાક લીધા પછી તુરતજ કદીમી પાણી ન પીવું જોઈએ.

ઘણા અને શક્તિવાલો ખોરાક

આખો વખત ખાખા (ખોરાક લેનાથી) કરનાથી પાચનશક્તિ નબળી કરી નાંખે છે. જેમ જેમને આસાપશની જરૂર છે તેમ હોઝરીને પણ આસાપશની જરૂર છે. એક ખાધેલું ખાણું પચવા અમાઉ, જે ખીણું ખાણું લેવામા આવે, તો તે જન્ને ખાંજાની કિંમત ફેકા જાય છે. તેથીજ રોજનાં જે ખાંણાં પુરતાં ગણી શકાય અને તે જે ખાંણાં દરમીઆંત, જે ભૂખ લાગે તો ફરટસ જેવો હવકો ખોરાક લેવો. એક મોતરાં નિયમ યાદ રાખવો કે જ્યારે કફડીને ભુખ લાગે ત્યારેજ ખાવું. પણ ખાવાનો હમેશ મુજબ વખત થયો છે એવું ધારી, ખાવું નહીં.

ગરીરની શક્તિ વધારવાનો આધાર, ઘણો ખોરાક લેવા ઉપર અને માંસનો ખોરાક તથા બીજો હાલનો કહેવાતો સ્વાદીસ્ટ ખોરાક લેવા ઉપર નથી આદોષ પણ સહેલછથી પચી શકે તેવો ખોરાક લેવાયી શરારને વધુ પ્રુષ્ટિ મળે છે જલ્દીથી ખોરાક પચવામાંજ જીવન શક્તિનો અબધ છે. ખર્ચ અને અખત તાવમાં જ્યારે પાચન શક્તિ વધુ નબળી પડેલી હોય છે ત્યારે તે દરમીને વધુ ને વધુ શક્તિવાળા ખોરાક આપવામાં આવેછે, પણ અશ્વોસ કે તે પૂરેપૂરા ફાટ્ટ જાય છે. કારણુ લીધેલો કહેવાતો શક્તિવાલો ખોરાક તે બાપડું દગ્દી પચાવીજ ન શકે તો નેને શક્તિ ક્યાધીજ આવે! એવા કહેવાતા શક્તિવાળા ખોરાકને પચાવવાને શરીરને વધુ મહેનત કરવી પડે છે અને આ પચીઆ પિનાતો ખોરાક લાભો વખત સુધી દારીરમાં પડી રહે છે, અને તે ત્યાં ફાટે છે જેથી શક્તિ લેવા જતાં બીજા કુખનો વધારો કરવામાં આવે છે.

• એટલે ખોરાક અને ઉધરતી છોકરીઓ.

જેમ વધુ ખાવું નિરૂપયોગી છે તેમજ વધુ એણું ખાવું પણ ઘણું નુકસાનકારક છે. ભુખ કરતાં ઘણું એણું ખાવાથી શરીર ઘણું નબળું પડી જાય છે બાધો તુટી જાય છે. અને ખઇ જેવાં દરદ ઉપર આગલ ચાલતાં નાખી દે છે. આજની કેટલીક ઉધરતી છોકરીઓ આ ધતીગ લઇ બેઠી છે. અને પોતાના ખોટા બચાવમાં જણાવે છે કે ખાવાથી જાડું થઇ જવાય છે અને પાતલી કમર જેવો કહેવાતો સુંદર દેખાવ થતો નથી. પણ તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે જેમ એનજીનોમાં ચાલવા માટે પુરતા કાલસા તેવ વિચેરેની જરૂર છે, તેવીજ રીતે આપણાં શરીરને પણ

ચાલુ ઘસારાથી અથવા કામથી, ઘસારા અથવા ઓળા થતા ભાગોને પણ ખોરાકની જરૂર છે જેમ એનજીનમાં કાલસા, તેજ વિગેરે ઓઇલ આપવાથી તે ચાલે છે ખરું, પણ ચાલુ ઘસારાથી અથવા તેની પાસે ચાલુ કામ લેવાથી તે એનજીન ધાલું જલદીથી તેના ધણીને કામ આપવામાં તદ્દન નકારું થઈ પડે છે, તેજ રીતે આપણું શરીર પણ ઓછા ખોરાક લેવાથી ઉપર જણાવ્યું તેમ ધાલું નળકું પડી જાય છે. તેવી સ્ત્રી એકાદ બે બચાંની મા થનાંજ પોતાના બાંધાને ખર્ચ જેવાં દરદમાં સપડાયલો અથવા ઘણાજ નબલો થયેલો જીવે છે. ઘણા ઓછા ખોરાક લેવા તે તંદુરસ્તી નહિં જાત્રવવા બરોબર છે અને તંદુરસ્તી ન જાત્રવવી તે સૌથી મોટા શનાદમાંનો એક છે. તેવી સ્ત્રી પોતાના ધણીને અને બચાંને તથા કુટુંબને અને છેવટે જીનિયાને આપ સમાન છે. તેથી ખુશી હવામાં ફરવું અને મધ્યમ ખોરાક લેવા તે તેણીની પવિત્ર ફરજમાંની એક છે.

ખોરાક લેવાનો વખત.

રાત્રે સુતી વખતે ખાણું લેવું તે નુકશાનકારક છે કારણ આખા દીવસમાં કીધેલી મહેનતથી muscles-સ્નાયુઓ અને nerves-નર્વઝ કાઢી જાય છે. તેવી કીધેલી હાલતમાં રાત્રે ખાણું લીધા પછી તુરતજ મુઠ્ઠા જડું એ dyspepsia-ડીસપેપસીઆને તેડું કરવા બરોબર છે. જે દરદથી હાલમાં ઘણા સખ્સો પીડાય છે, તેમાંજ સુવાની તણથી માર કલાક અગાઉ ખાણું લેવું જોઈએ.

બે ખાણાંની વચ્ચે મીઠાઈ વિગેરે લેવાથી dyspepsia થાય છે.

ખાણાંનો વખત પણ નિયમીત વખતે રાખવો જોઈએ. અનિયમીત વખતે ખાવાથી dyspepsia થવાનું બીજું કારણ છે. નિયમીત

વખતે ખાવાની ટેવ ખુદ ગયપણુથીજ પાડવો જોઈએ. જો નિયમીત વખતે ખોરાક લેવામાં આવે તો નિયમીતપણે ઝાડો પણુ આવે છે. તેમ ન કરવાથી તેનું કુદરતી પરીણામ ઝાડાની કળાજીઆતમા આવે છે.

દરદીને જખરીથી ખોરાક આપવો.

જ્યારેખી એક દરદી ખોરાક લેવાની ના પાડે ત્યારે તેને કદીખી જખરીથી ખોરાક આપવો નહીં. તાવ જેવાં દરદમાં એક દરદી, જોટલો ખોરાક આછો બે તેટલુ ક્ષયદાકારક છે કેટલાકો નાક અને સફરા વાટે ખોરાક આપેછે પણ તે તદ્દન અકુદરતી છે આ રીતે ખોરાક આપનારા, દરદી જીવર ખરેખરો સીતમ ગુજારનારા-રાતકી છે. નાક વાટે ખોરાક લેતા દરદીને જખરી ખુસીખત પડે છે. તેનો શુવ શુચવાયછે-અભરાયછે અને જખરી બેચેની થાય છે. આ રીતે ખોરાક આપવાથી, તેની હાલત કંઈ જલદી સુધરતી નથી. આ રીતે લીધેલો ખોરાક પચાવવામા ખુસીખત પડે છે. આવા દેશમાં ભલે દરદી એક બે કે વધુ દીવસ ખોરાક ન લે કારણકે આ ખોરાક આપવાની રીત અકુદરતી છે. જો દરદી ઇચ્છે તો ફરિટસનો રસ આપવો જે સહેલછથી તે લઈ શકે છે જે સહેલછથી પચી દરદીને શક્તિપણુ આપે છે.

ખોરાક કેમ પકાવવો.

કોઈપણ તરકારી કે કઠોલ પકાવવામાં આવે ત્યારે તેમા પાણી ન રાખતાં ખોરાકને તતગવેલો-સુકો રાખવો અને બની શકે તો steam-પરાલથી પકાવવું. આ રીતે પકાવવા કંઈ ખાસ મશીનરી

ની જરૂર નથી એક તપેની અથવા વાસણુ વેવો. તેમા પાણી નાખી (અરધાં વાસણુ નુધી-૪ પાણી નાખી) ઉકાસો તે ઉપર (પાણીથી થોડા ઉપર-પાણીને અડધીને નહીં) એક ઝીણા આધરાવાનું વાસણુ ઝારો મુકો અને તે આધરાવાના વાસણુ ઉપર જે કંઈ પકાવવાનું હોય તે મુકી, તે તપેલી અથવા વાસણુને ઢાંકવું. કઠોલજ નહીં પણ દરેક જાતનો ખોરાક આ રીતે પકાવવાથી મીઠો લાગે છે અને રસકસ નીકળી જતો નથી.

• ખોરાક કેવો લેવો જોઈએ ?

ભુસું કાઢી નાખ્યા વિનાની મારી રીતે બુંજેલી ટુંકેની ગાંઠલી, દરેક જાતનો કઠોલ, ફરેટસ અને કોટજાંવાનાં ફેસો અને હંમે તગ-કારી. તરકારી સાથી છેલી મુકવામા આવડિ તેનું કારણ એ છે કે દેટલીક તરકારી સાખા (sage) વાની દોય છે જેમાં તે નમણી પાચન શક્તિવાલાં પચાવી શકતા નથી? કારણ તે ગરીબમાં પડી ગઈ કાહેછે જેથી શરીરને તુકસાન પુગે છે તેથીજ નગકાગીને બદલે ફરેટસ વધુ પ્રાયદાકારક છે. અકવાડીઆમાં જે વખત કઠોલ ખા-વોજ જોઈએ.

કઠોલ કેમ પકાવવો.

કઠોલમાંથી કમરું કાઢી નાખી, તેને ઘોષ, તેમાં પાણી રેડી રહેવા દેવો. પાણી અંદર એટલું નાખવું કે પકાવતી વખતે ઉપ-યોગમાં લેતાં તે પાણી કઠોલમાંજ સુકઈ રહેવું જોઈએ. આ રીતે ગતે લીંજવેલો કઠોલ સવારે પકાવવો અથવા સવારનો લીંજવેલો રાત્રે પકાવવો. પણ જો પકાવતી વખતે કઠોલમાંનું પાણી ન સુકાતાં રહ્યું હોય તો તે પાણીને નાખી ન તેમાં પકાવવામાંજ

વાપડવું. કઠોલનો જથ્થો જેમ ખીછ તરકારી લેવામાં આવે છે તેટલોજ ખાવામાં લેવો અને તેને સારીરીતે ચાવી ચાવીને ખાવો જેથી કઠોલ સારીરીતે પચાવી શકાશે.

કઠોલ (અનાજ)નો મસાલો અથવા પાઉડર.

અના, વટાણા, મસુર, ચોરી વિગેરે કઠોલ ફૂત એકેક દોઢી-આંતો લાવવો. તેમાંથી કચડ કાઢી નાખી તેને સહેજ જાડો દલાવવો. તેને કાચના છુચની શીશીમા ભરી રાખવો અને તેમાંથી તરકારી કઠોલ વિગેરે પકવાનોમા પકાવતી વખતે તેના પ્રમાણમાં આ દવાવેલો કઠોલ-કઠોલનો મસાલો નાખવો. જેથી ખાણુ લહે-જનદાર અને છે અને નવી નવલી પાચનશક્તીવાળા પણ આ મસાલાને બદલે લઈ શકશે. જાણુ તે, ખોરાક પચાવવામા મદદ કરે છે. વધી એ કઠોલનો મસાલો પુટ્ટીકારક પણ છે. આ રીતે ઘરમાં બનાવેલો કઠોલનો મસાલો ફૂત થોડા પછસામા રવનું અને છે. જે ઘણા ગરીબ માણસને પણ સસતો પડે છે બજારમા મલતો આ જાતનો કઠોલનો મસાલો જુદા જુદા નામથી એલખવામા આવે છે અને વધી મોટો મસે છે.

ઘઉં તથા ખીજો અનાજ ઘરમાંજ દલવા

માટે અમેરીકાનું મત.

ઘઉં તથા ખીજો અનાજ ઘરમાંજ દલવો જોઈએ કારણકે આ રીતે દલેલો ખાટો, સસ્તો તથા ગ્વાદીષ્ટ અને શરીરને યશ્ણજ શાયદાકારક છે એમ સાયન્ડીરટો જણાવે છે. આ જાતનો ખાટો આપણા આગલના બાપદાદાઓ સાચ-સની મદદ વિના વાપડના

હતા. એ આંટા માટે અમેરીકાનાં યુનાઇટેડ સ્ટેટસનાં ખેતીવાડીનાં ખાતાંના ખાસ ખોરાકના જીવેટીનમાં આવેલી ખીનાનો સાર નીચે મુજબ છે :—

જેમ હમણાં જુદાં જુદાં પકવાનો નાસ્તા માટે પકાવવામાં આવે છે તેમ આગલા વખતમાં ધરમાંજ ઘઉંને ખોખરા કરી (પૂરેપૂરા દહેલા નહીં પણ ગાંગરાવાલી સ્થિતીમાં રહેવા દધ) પકાવવામાં આવતા. આવા ખોખરા કીધેલા ઘઉં ઘણા સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. નાસ્તા માટે બજારમાં વેચાતા ખીજ ખોરાકો સાથે સરખાવતાં આ જાતનો ધરમાંજ બનાવેલો ખોરાક સસ્તો પડે છે.

ઉપલાં ખાતાંના બાહોશ શખ્સોએ એ બાબદમાં અખતરાઓ કીધા પછી એવાં પરીણામ ઉપર આવીઆ કે હાથની ધંટીથી ધરમાંજ કીણો આટો તથા ઉપર જણાવેલો નાસ્તા માટેનો ખોરાક તૈયાર કરી શકાય છે. ઘઉંને ધરમાં દલવા અગાઉ-પહેલે ધોષ (ધોએલું પાણી સ્વચ્છ જણાય ત્યાંસુધી એટલે બેથી ત્રણ વખત ઘઉંને ધોવા જોઇએ) એક કપડાં ઉપર નાંખી સુકવવા જોઇએ.

દલીઆ અગાઉના અનાજના (ઘઉંના) સધણાં પુષ્ટિકારક તત્વો, તુરતનો દહેલો તાજે આંટો ધરાવે છે. આ જાતનો આંટો, બજારમાં વેચાતા સામાન્ય ખોરાક કરતાં અને બજાર (ભુમ્મું કાઢી નાંખેલા અને બેવસેલ કીધેલા) ઘઉંના આંટા કરતાં સારીરીતે ઝાડો લાવનાર છે. અનાજના ખોરાકમાં આ તાજે ધરનો દહેલો આંટો, ખતીજ પદાર્થો તથા શરીર વધારવાના અને તેને નિયમીત રીતે ચક્ષાવવાના પદાર્થોનું ઘણું ફાંકડું તત્વ ધરાવે છે.

ઘઉંની રોટલી કેમ બનાવવી ?

આખા ઘઉં લાવી તેને ચુંટી (કચરું-કાંકરા વિગેરે કાઢી નાખી) તેનો જેમ અને તેમ જડો આટો (લોટ) દલાવવો. જેમ જડો આટો હશે તેમ રોટલી મીઠી લાગશે. ઘણા બારીક આટો પીસાવાથી અદરના અસરકારક પદાર્થો બહી જાય છે. પછી તે આંટા-માંથી ભુમ્મું અથવા ચુમ્મું ખીલકુલ કાઢી નાખશો નહીં પણ ભુસાં અથવા ચુલાં સાથનીજ રોટલી બનાવો. પણ તેમાં દરદી માટે શરૂઆતમાં મીઠું અને ઘી નાખશો નહીં. જે તે વગર નહોંજ ખાઈ શકાય તો ધાણુંજ થોડું ઘી અને ઘણુંજ આણું મીઠું નાખવું. ત્યારપછી જે બની શકે તો કાઢવના વાસણ (ઠીકરું અથવા તલે) ઉપર ધીમા અંગારથી ભુંજો. જે કાઢવનું વાસણ નહોંજ મલે તો લોખંડનું વાસણ પણ ચાલશે. એટલી સંભાલ રાખવાની જરૂર છે કે રોટલી બહી ન જાય તેમજ કાચી પણ ન રહે. આ જાતની ભુંજેલી રોટલી ખડુ સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. ભુસાં સાથની રોટલી ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે છે તે ઉપરાંત ભુમ્મું, મોલ્ટ (malt) વિગેરે ઘણા અગત્યના લાગેા ધરાવે છે જેથી શરીરને અચ્છી તાકાત આવે છે.

કાચો ખોરાક.

કેટલાક કાચો ખોરાક લેવા બીહે છે. કાચા ખોરાકથી diarrhoea-અધામણ વિગેરે ઝાડનાં દરદોની ધારતી રાખેછે. પણ તેમાં કશું વળુદ નથી. જેઓના દાંત મજબુત હોય તેઓ જે કાચા મસુર, ઘઉં વિગેરે કઠોલ અને અનાજ સારી રીતે ચાવીને ખાય તો તે પસહેલપથી પચી શકે છે. અલબત્ત આ કાચો ખોરાક ચાવવાથી શરૂઆતમાં આણું મોટું (દાંત, ટાલવું

જડખું વિગેરે) મજબુત દુ ખે છે, પણ ટેવ પડતા તે સધલા ભાગે મજબુત બને છે. અને સહેલછથી પછી ચાવી સકાય છે. તેથી દાંત વધુ મજબુત થાય છે. કાચો ખોરાક ચાવતાં વધુ વખત લાગે છે જેથી ચુકનો જડો સારો પેદા થાય છે. તેથી કાચો ખોરાક, રાધેલા-પકાવેલા કરતાં વધુ સહેલછથી ખમાવી સકાય છે. તાંખોટાં, બીંડા, ઠાકરી, દોઢી, ગાજર, ખીટરટ એવી તરકારી ફરફસ અને કોટલાંવાલાં ફલો, ઘઉં અને મસુર જેવો કઠોલ અને અનાજ ઘણી સહેલછથી કાચી હાલતમાંજ ખાધ શકાય છે, પણ તે ચાવી ચાવીને મોઢાંમાં નરમ પાઉંડર તેનો બનાવી ખાવો જોઈએ નહિ તો diarrhoea--અધામણુ વિગેરે થવાનો સંભવ રહેછે. આ જાનનો ખોરાક પકાવેલા ખોરાક કરતા ઘણો ઓછો ખવાય છે. અલખત જેઓના દાંત મજબુત ન હોય અથવા પડી ગયા હોય તેઓને પકાવેલો ખોરાકજ માફક આવી શકશે.

ફરફસ.

ફરફસ માણસ જાત માટે સુંદર ખોરાક છે. તે નખલાં અને જોરાવર, તંદુરસ્ત અને ખીન તંદુરસ્ત, નાના બચાં અને ઘરડાં માણસો માટે ઘણાજ ઉપયોગી અને પુષ્ટીકારક ખોરાક છે. એનું કહેવામાં આવે છે કે ઘણા આગવના જમાનામાં લોકો ફક્ત ફરફસ ઉપર જીવતાં. પણ જેમ જેમ આ સુંદર ખોરાકની ઘટ, દુકાલ વિગેરેથી થતી ગઈ તેમ તેમ માણસો ખીજ ખોરાક ઉપર દલતાં ગયાં આગવના જરથોસ્તી ધરાનીઓ પણ ફક્ત ફરફસનોજ ખોરાક લેતા જેથી તેઓનાં શરીર એટલાં તો મજબુત રહેતાં કે વારંવાર તેઓને મોનાનાં શરીરમાંથી ઝોહીતો જડો ઓછો કરાવવો પડતો, એમ કહેવામાં આવે છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે લુના મરડા (chronic dysentery) થી પીડાતા કેટલાક લડવૈયાઓને અમેરીકામાં પાકેલાં પીપ્પીસ, ખોરાક તરીકે મોટા પ્રમાણમાં આપવાથી તેઓ ઝડપથી સારા થયા હતા.

એકલી ફરટસથી કઠીપણ અછરણ થતું નથી સિવાય કે તે ખીજી ચીજો સાથે ખાવામાં આવી હોય.

રાતનું ખાણું ખાધા પછી ફરટસ લેવાથી અછરણ થાય છે. એ ધખારો ખીલકુલ ખોટો છે.

ફરટસને ખાંડ, મત્તઈ, રોટલી, માખણ, કેક અને પાઈનાં ભેગાં ખાણાં સાથે લેવાથી રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે અને સવારે મોઢાનો સ્વાદ ખરાબ થાય છે.

શરૂઆતમાં એક દરદીએ કેલાં, પપાંઉ અને કેરી જેવી માવાદાર (pulpy) ફરટસ વાપડવી નહિ. પણ દરેકે પોતાનાં ગળવાની શુંજસ પ્રમાણે રસવાલી ફરટસ વાપડવી. જેની કે સંતરા, મોસંબી, દાડમ, દરાખ, સપરચદ, તરબુચ, પીપ્પીઝ વિગેરે વાપડવું. તેમજ શરૂઆતનાં દરદીએ સુકો મેવો (બદામ, અખરોટ વિગેરે) ન વાપડવો. કારણ તે પચાવવું મુશ્કેલ પડે છે.

મીઠી પીશાબવાલાં દરદીએ સોરડી, તરબુચ વિગેરે મીઠાસવાલી ફરટ કોઈપણ સંજોગ વચ્ચે ન વાપડવી. પણ acid fruits—ખતાસવાલી ફરટસ જેવી કે સંતરા, મોસંબી, ખાતાં લીંબુ એવં વાપડવું.

ફરેટસ વણીજ સહેલપથી પચી શકે છે. તેથી તેનું થોડા વખતમાંજ શરીરમાં લોહી બને છે. ફરેટસ ફક્ત તરસજ નથી મટાડતી પણ શરીરને ક્રાવત આપે છે અને વલી બીજા ખોરાકને ખચાવવામાં મદદગાર થઈ પડે છે.

ફરેટસમાં રહેતી એસીડ, શરીરમાંનાં લગભગ સઘલાં જંતુઓ (germs) નો નાશ કરે છે. ટાઈફાઇડ શીવર, કેલેરા અને બીજાં દરદોનાં જંતુઓને તે તુરતજ મારી નાંખે છે. લીંબુ અને ખાતાં સપરચંદનો રસ જંતુઓને લગભગ તુરતજ મારી નાંખે છે. જેમ સુરજનો તડકો ગલીઓને દુર રાખે છે તેમ ફરેટસ અંદરના સંચાઓને સાફ રાખે છે. એસીડ ફરેટસ શરીરમાં બહો ઉપયોગી ભાગ બનવે છે. તે ગુરદાને પોતાનું કામ બળવવામાં મદદ કરી શરીરમાંનું ઝેર બહાર કાઢે છે અને એ રીતે હોજરી અને આંતરણને સાફ-disinfect કરે છે.

હોજરીનાં દરદવાલાંઓએ અથવા જેઓની પાચન શક્તિ નબળી હોય તેઓએ એકદમ પાકેલી ફરેટસ ન લેતાં થોડી કાચી ફરેટસનો ઉપયોગ શરૂઆતમાં થોડો વખત સુધી આશુ રાખવો જોઈએ.

જેઓ પુરતા જઘામાં લીલી ફરેટસ ખાય છે તેઓને વધુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી. કારણુ ફરેટસનો રસજ પાણીની ગરજ પુરી પાડે છે.

તાજી ફરેટ વણી ખાતી હોય અને ન ખાઈ શકાય તો સુકી-દરાખ, અંજીર અને જમરખ વિગેરે સાથે બેલી ખાવાથી તે સહેલપથી ખાઈ શકાય છે.

ફરટનો રસ.

સગલગ દરેક દરદમાં ફરટનો રસ કામ આવે છે. જ્યારે એક દરદી કંઈપણ નકર ખોરાક નથી લઈ શકતો ત્યારે આ ફરટનો રસ ઘણું ઉપયોગી કામ બન્યું છે. તે દરદીની તરસ મટાડી, શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી કરી, દરદીને જોર નાણે કે નરમ પાડી, શરીરને ટકાવી રાખે છે. જાડાને ઝગતું કંઈપણ દરદ (મરડો, ઘાલેરા વિગેરે) ઉપર આખાં લીંબુનો રસ કાઢી તે પી જવો જોઈએ, એ રીતે દીવસમાં ત્રણ વખત આપવું, અને બે થી ત્રણ દીવસ આ આપુ રાખવું. તે ઉપરાંત ખોરાકમાં ખીછ મીઠા ન આપતાં ફરટસ આપવી પણ હુંછે ખાઈ જવો નહીં. ફરટ રસજ ગણવો. આ વખતે કેલાં, પપાઈ જેવી માવાદાર ફરટસ વાપડવી નહીં. ઘણીજ પાકેલી ફરટસ ખાવા કરતાં થોડીક અરધ કાચી (અથ કાચરી) ફરટસ ખાધેલી સારી છે. દરેક તાવમાં ખોરાક તરીકે ફરટ ફરટસજ વાપડવામાં આવે તો ઘણી સારી છે. કારણ નબલી પાચનશક્તિને લીધે જ્યારે એક દરદી ખોરાક પચાવી શકતો નથી ત્યારે આ ફરટનો રસ સહેલછથી પચાવી શકાય છે.

ફરટને પણ ચાવી ચાવીને ખાવાનીજ ટેવ રાખવી. -

નાના બચાંને પણ ફરટનો રસ ઘણીજ સહેલછથી આપી શકાય છે પણ તેઓ માટે એસીક ફરટસ ન વાપડતાં મીઠી ફરટસ વાપડવી.

ફરટસ બે ખાણાંની વચમાં એટલે જ્યોર અને ગંતનાં ખાણાંના વચ્ચેના વખતમાં લેવી નહીં. પણ ખાણાં વખતેજ લેવી.

જેઓની પાચનશક્તી નબળી હોય તેઓએ ફરટસ અને તર-
કારી સાથે ન લેવી

ચેરીઝ કંઈ ઓછી પુષ્ટીકારક ફરટ નથી અને તે પીય કરતા
ઝમ્મણ પુષ્ટીકારક છે. પણ તે સારી રીતે ચાવી ખાવું જોઈએ.

લગભગ બીજી કેસપલુ ફરટસ કરતા સ્ટ્રોબેરી લોખંડનો
મોટો ભાગ ધરાવે છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે સ્વીટઝરલેન્ડ અને યુરોપના કેટલાક
ભાગોમાં, દરખ, સપરચંદ કે પીચ અને બીજી તરફવાર ફરટસથી
દરદો સારાં કરવામાં આવે છે. કેલીફોર્નિયા, ઓહીઓ અને
અમેરીકાના બીજા ભાગોમાં પણ તેમ કરવામાં આવે છે.

ડા૦ ફેલ્ડગ કહે છે કે જડાપલુ, પીતવિકાર અને અશરણના
કેસમાં ફક્ત ફરટસ વાપડવામાં આવતી. જડાપલુમાં ત્રણથી ચાર
દીવસ ફક્ત ફરટસ લેવાથી કંઈપણ બેચેની વગર, મોટા પ્રમાણમાં
તે માણસનું માસ ધટી જાય છે. એવા સખ્ખે મોટો ભાગ ફરટસ
નો ખોરાક રાખવો અને ફક્ત બપોરે બીજો ખોરાક લેવો.
ફરટસ પેટબી ભરે છે અને વધી જુઠી (ઘણી લાગતી) ભૂખને
નરમ પાડે છે. એવા કેસમાં મીઠી ફરટસ કરતાં એસીડ ફરટસ
વધુ પસંદ કરવા જોગ છે.

કોટલાંવાલાં ફલો-nuts.

કોટલાંવાલાં (કોટલાં સાયનો) ફલની વખાણ ગાવી તે એક સહેલું
કામ નથી. કારણકે કોટલાંવાલાં ફલ જેવો પુષ્ટીકારક અને સહેજથી

પચી શકે તેવો ખોરાક, કુદરતે માણસ જાત તથા ખીજાં પ્રાણીઓ માટે ઉત્પન્ન કરીએ છે. કોટલાંવાલાં ફલો અને અનાજ, સાથે લેવામાં વાંધો નથી. કોટલાંવાલાં ફલો અને ફરફનો ખોરાક ઘણીજ સહેલધથી શરીરમાં ખીજાં તત્વો સાથે મલી જાય છે. જેઓ માંસનો ખોરાક તથા દે તેઓને એ ફલો આશીષ સમાન છે. કારણ તે ચરખીનો અચ્છો જથ્થો પુગો પાડે છે આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે કોટલાંવાલાં ફલો, માંસની (ગોસની) તરેહવાર વાણી (જુદી જુદી dishes) નો મજબુત હરીફ છે. એક રતલ બદામમાંનું આલખુ મીન beefsteak ના દોઢ રતલની ગરજ સારે છે. તે ઉપરાંત એક રતલ માખણ કરતાં કે જેટલી વધારે ચરખી ધરાવે છે.

કોટલાંવાલાં ફલો પચતાં નથી એવો ધખારો એ કારણોને આભારી છે. એક તો તેઓને અચોક્કસ વખતે ખાવાને લીધે (એટલે જે ખાણાંની વચ્ચે વધારાના ખોરાક તરીકે લેવાથી) અથવા ખીજાં ખોરાક સંપૂર્ણ રીતે (પેટ ભરીને) લેવા પછી આ ફલો લેવાથી અને ખીજાં તો તેઓને બરોબર રીતે ચાવીને ન ખાવાથી આ ફલો પચતાં નથી. પણ જો તેઓને સારી રીતે ચાવીને ખાવામાં આવે તો કંઈપણ જાતનું તુકસાન થતું નથી.

દાહમાં મલતાં અસ્વચ્છ ઘીને બદલે જો નાલીએરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ખચીત તે સસતાં અને વલી પુષ્ટીકારક થઈ પડે છે. અલખત જો નાલીએર પચવામાં મુશ્કેલ પડતું હોય તો તેનું દુધ અને મલાઈ બનાવીને વાપડવી અને છુછો કાઢી નાખવો. ઠાંસાવાલાંઓએ નાલીએરના દુકડા ખાવા નહીં કારણ તેથી ગલું ખખરે છે.

કાટલાંવાલાં ફલોમાંથી દુધ અચ્છું અને છે. તે દુધમાંથી મલાઈ, માખણ વિગેરે પણ બનાવી શકાય છે જે જતુઓ વિનાનું સ્વચ્છ હોય છે એવું કહેવામાં આવે છે કે ખંધ અને ટાઇફોઇડનાં જંતુઓ ધરાવતાં, જનાવરોનાં દુધમાંથી બનાવેલાં માખણમાં કેટલાંક અકવાડીઆ સુધી એ જતુઓ રહે છે.

ફક્ત શ્વેત અને કાટલાંવાલાં ફલોનો એકલો ખોરાક તે બહેસ્તી ખોરાક છે, પણ અધ્ધમોસ કે તેવો ખોરાક ફરેક માણસને લેવો પરવડતો નથી. બગીચાઓમાં અને ઘરોમાં સુંદર રોબાનાં ખાલી ઝાડોથી જમીન ગોભાવવા કરતાં આ કાટલાંવાલાં ફલોના રોપાઓથી વાડીઓ, ખેતરો, અને બગીચાઓ ભરી નાખવા લેણ્ય છે. તોજ આ નમુનેદાર ખોરાક સસ્તો મળી શકે.

દુધ.

જો કે દુધ એક સુંદર પીણું છે પણ હાલમાં વધુ કીંમત આપવા છતાં પણ ચોખું મળી શકતું નથી. cream separator—દુધમાંથી મલાઈ છુટી કરવાના સંચાવડે દુધમાંથી ક્રમ-મલાઈ કાઢી લેવામાં આવે છે અને આ ખીન પ્રણીકારક દુધ ડેરીઓમાંથી મોટી કીંમતેજ વેચાય છે જે દુધ શરીરને નુકસાનકારક કઢી શકાય. દુધ વેચનારાઓનાં વાસણમાં નજર કરશું તો ઘણી વેલા ખુસી નજરે કચરાંવાળું અને જીવડાંવાળું દેખાય છે તેમાં પાણી તેમજ ખીજી ચીજો ભેળવામાં આવે છે, અને તેથી હજારો બચાંઓ દુનિયામાં મરણ પામે છે, અને સેકડો શખ્ષો આવાં દુધને લીધે અમુખાકારી બોગવે છે. આ જાતનું મંત્રણું દુધ તો ઉકાળીનેજ પીવામાં ફાયદો છે, પણ જો તાજું-નરતનું તંદુરસ્ત ગાયનું

દોહવેલું દુધ હોય અને તે 'જે ગરમ' કર્યા વિના ઉપયોગમાં લીધું હોય તો હરકત નથી. પણ એક તંદુરસ્ત ગાયને ઓલખવી મુશ્કેલ છે. કારણ 'જે ગાય મજબુત અથવા તંદુરસ્ત જંજાતી તેને ખારીપીયી તપાસતાં ખમ્બ જેવાં દરદથી પીડાતી માલમ પડી છે.

ઉપર જણાવ્યું તેમ જનાવરનું દુધ, બચાવેલું ન પચાવી શકવાથી હજારોની સંખ્યામાં મરણ પામે છે અને વધી હજારો મોટાં માણસો પણ જનાવરોનાં દુધથી હેરાન થાય છે. જે દુધ, પીત, માથાંનો દુખાવો, જીભ ઉપરનો ઠંડો, આડાની કમજબીયાત, flatulence-ફેલેચુલન્સ અને ખીજ ધણી હરકતો ઉત્પન્ન કરે છે કે જે દુધમાં ધણી મોટી સંખ્યામાં જંતુઓ હોય છે. જે દુધ હોજરીમાં કોહવાડે ઉત્પન્ન કરે છે.

એકવેલા અમેરીકામાં દુધનું દીપુ તપાસતાં તેમાં ૧૬,૦૦૦ જંતુઓ માલમ પડ્યાં હતાં. જ્યારે એક ખીજ તપાસનારને ફક્ત એક દીપાંમાંજ, તે કરતાં પણ ઘણીજ મોટી સંખ્યામાં જંતુઓ માલમ પડ્યાં હતા. આ જંતુઓ ખરી રીતે જીવલેણ નથી હતાં તે શરીરમાં કોહી ઝેર ઉત્પન્ન કરી તે શરીરમાં દાખલ થવાથી માથાંનો દુખાવો, સૂરતી અને તરેહવાર અણગમો ઉપજાવનારી નિશાનીઓને જનમ આપે છે. તેથીજ આ જાતનાં દુધ સાથે લીધેલા ખીજ ખોરાકની પણ પ્રીમત ઓછી કરી નાખે છે અને તેથી તરેહવાર આકારમાં 'લુંતું' અજીરણનું દરદ ઉત્પન્ન કરે છે. આ જાતનાં દુધનાં સાધણથી, માણસનાં શરીરમાં, જનાવરો જે ટાઇફોઇડ શીવર, ડીફ્થેરીઆ, કોલેરા ટ્યુબરક્યુલોસીસ અને ખીજાં દરદો ધરાવે છે, તે દાખલ થાય છે.

આગન જોયુ તેમ એક ગાય, અછરણુ અથવા ઉપર જ-
ણા યા તેના દરદોથી પીડાય છે કે નહિ તે ખુની રીતે જાણી
શકાય નથી તેના દરદોવાળી ગાયનું અસ્વચ્છ દુધ પીધાથી બચા-
ઓની કેવી દુરદશા થાય છે ! જ્યારે આ રોગીષ્ટ જનાવરો તરફથી
ચોખ્ખા દુધની ખાત્રી રહેતી નથી ત્યારે આવા જોખમ ભરેલાં
દુધનો ઉપયોગ કરવા કરતા બદામ, પસ્તા કે અખરોટ
પિંચેરે કાઢલાવાલા ફોને બારીક છુદી તેમાં પાણી નાખી બનાવેલા
દુધનો ઉપયોગ કરવો આ રીતે બનાવેલું, ધણુ જ તાણુ, સ્વચ્છ,
સહીસલામત, પચવામાં સહેલું અને વની પુષ્ટીકારક દુધ લગભગ
કોઇપણ જનાવર પાસેથી હાલમાં મેલનવાની આશા રાખી શકાય
નહી આ રીતે બનાવેલા દુધમાંથી તપ્યાર કીધેલી મલામ્ અને
માખણુ પણ વધારે અસરકારક છે જેઓ જનાવરનું દુધ અને
તેમની બનાવટ પચાવી શકતા નથી તેઓ સહેલછથી આ જાતનું
દુધ પચાવી શકે છે સાથી વધારે નાણુક હોજરીવાનું માણુસ પણ
બદામનું દુધ સહેલછથી પચાવી શકે છે તે બચાને આશીરવાદ
સમાન છે આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે જનાવરોના દુધની માણુસ
જાતને ખાસ જરૂર નથી ખાસ કરીને ઉપર જણાવેલા
દરદવાલાઓએ તો જનાવરનું દુધ બીલકુલ વાપડવું નહીં
જોઇએ,

દુધને ઉકાલીને જે મલાઈ તેમાંથી કાઢવામાં આવે છે તે
પચવામાં મુશ્કેલ છે પણ એક મોટા પહોલાં વાસણમાં દુધ રહેવા
દમ તે ઉપર જે કુદરતી પતરી બાજે છે, તે હાથે ઉપરથી કાઢી
મેવામાં આવે, તે મલાઈ પચવામાં ધણી સહેલી છે

પનીર

ખાસ કરીને, પનીરને ખરેખર આપણી ટેખણ ઉપરથી દુરજ રાખવું જોઈએ. જેમાં સેંકડોની સખ્યામાં જંતુઓ રહે છે. ટીન માંનાં ઘણાંજ લુનાં પનીર (લુનું પનીર લોકો વધુ પસંદ કરે છે) નો એક ટુકડો ખાવો તે ઝેરનો ટુકડો ખાવો બરાબર છે. માણસ જાતની છુદ્ધિ કેટલી હીન થઈ ગઈ છે કે કાહેલા પનીરમાંથી ખરાબ ગંધ (વાસ) નીકળે છે તોપણ તે ખુશીથી ખાવામાં આવે છે !

માંસ-ગોસનો ખોરાક.

માણસ જાત માંસ ખાવાને સરખાવવું નથી. એમ બાહોશ વિદ્વાનો તથા ધર્મોએ સાબેત કરી આપ્યું છે. હિંદુ, પારસી, મુસલમાન, ક્રીસ્તીઅન વિગેરે ધર્મો દ્વારા ઉપર રચાયેલા છે અને જે ધરમ દ્વારા ઉપર રચાયેલો હોય, તે કદીપણ, એક જનાયર કે જે માણસ જાતનાં જેવાંજ *organaisma* આંખ, નાક, કાંન, ફેફસાં, હાટ વિગેરે ધરાવે છે તેવાં જનાવરોને મારી નાખવા કદીપણ ફરમાવી શકે નહીં. એમ એક ઘણાંજ સાદી અકલ ધરાવતો માણસ પણ કદી શકે.

વિદ્વાનોએ એટલું તો સાબેત કર્યું છે કે જેરીલા, ઉરાંગ ઉટાંગ વિગેરે વાંદરાના અને માણસ જાતના દંતો એક સરખા છે. જેરીલાને પ્રલશ્વાદી ખાવા કાગે કુદરતે જે જાતના દંતોની બહેસ કરી છે તેજ જાતના દંતો, માણસ જાત ધરાવે છે કે જેમાં અકલ છે અને જનાવરો કરતાં વધુ સારી રીતે ખર્ ખોડું સમજી શકે છે, તેજ દંતો માટે માંસનો ખોરાક સરખાવેલો હોય

એ બનવા ભેગ છે! માણસ જાતની જીમ પણ નરમ અને ખરબચડી નહીં એવી છે જે વાંદરાની જીમને મક્કતી છે જેઓ ફલ-ફલાદી ખાનારા છે. ત્યારે શું તેજ જાતની માણસ જાતની જીમ માટે માંસનો ખોરાક કુદરત સરજે એ બનવા ભેગ છે!

એવું કહેવામાં આવે છે કે આગલના જમાનામાં, હાલમાં માંસાહારી કહેવાતાં જનાવરો (વાધ વર વિગેરે) પણ ફલફલાદીજ ખાતાં હતાં. પણ જેમ જેમ ટુકાણ વધતો ગયો અને આવી ચીજોની અછત જણાતી ગઈ. તેમ તેમ એવાં શડી ખાનારાં જનાવરો, પેટનો ખાડો પુરવા કાળે, બીજાં નાનાં જનાવરો ઉપર આસરો રાખતાં થયાં. પણ હાલમાં તેવાં જનાવરોની નકલ, માણસ જાત કરે છે. પણ તેવાં જનાવરોની હોજરી અને માણસ જાતની હોજરી, આવો માંસનો ખોરાક પચાવવાને, એક સરખી લાયકાતવાલી નથી.

કુતરાઓને કોટલાંવાલાં ફલોને બાંગી તેમાંથી ફલ ખાનાં, વિદ્વાનોને ઘણા આનંદી માલમ પડ્યા છે. શીકારીઓને માલમ પડ્યું છે કે તેઓ જે શીકારી કુતરા રાખે છે, તેમાં 'જે એક કુતરાને માંસનો ખોરાક અને બીજાને ભાજી તરકારીનો-માંસ વગરનો ખોરાક આપવામાં આવતો, તો માંસ ખાનારો કુતરો, શીકાર પકડવામાં, સુધવાની શક્તિમાં અને બીજી રીતે, વગર માંસ ખાનારા કરતાં, ઘણાજ ઓછા ગુણો ધરાવતો માલમ પડતો.

ડૉ. કેલમે એક વર અને ઘેટાંને પાળ્યું. ઘેટાં સાથે વરને પણ કોટલાંવાલાં ફલો અને અનાજનો ખોરાક આપ્યો, જે સહેલછથી તે વર ખાતું અને ઘેટાં જેવીજ નરમ ખાસીઅતો ધરાવતું હતું.

ડાઁ કેલગુ કહે છે કે લોકોમાં એક માનીતો વિચાર છે કે મનુષ્યન માપકોડ-સ્નાયુઓ જે જોઈતાં હોય તો જનાવરનું માંસ તો ખાવું જ જોઈએ. પણ તે એક મોટી ભૂલ છે. આ એક માલુસ ખઉ માલુસોના જેવા જંગલી વિચારો છે.

ભાજી તરકારી અને કઠોલ તથા નળનાજ ખાવામાં કુદરતી દ્રાવણો છે જે એક રોષો, પાણી, મટી અને હવાનાં તત્વોથી નિર્મિત જોડાણ કરે છે, જે જોડાણથી રોષામાં energy-શક્તિ ભેગી થાય છે. જે શરીરને તેજસ્વી શુભ્રાથી ભરપૂર કરી નાંખે છે. આવી શક્તિ માંસના ખોરાકમાં હોતી નથી. કારણકે માંસમાં, જેમાં કુદરતી તત્વો, જેમાં કરવાની શક્તિ નથી કારણકે આ કુદરતી તત્વો, એક રોષો પોતે ભેગો કરી શરીરને આપે છે. જ્યારે જનાવરને પોતાને એ કુદરતી તત્વોની જરૂર પડે છે અને તે આધાર કરી જાય છે. જ્યારે આ જનાવરનું માંસ, શરીરના ભાગોને આ કુદરતી તત્વો, પુષ્ટી આપવામાં મદદ કરી શકતાં નથી તેથી એ માંસનો ખોરાક ખાવો નકામો-વ્યર્થ છે.

ભાજી તરકારી energy-શક્તિ ભેગી કરે છે જ્યારે પ્રાણીઓ energy-શક્તિ વાપડી નાંખે છે.

વેજટેબલ આલ્બુમન (vegetable albumen) એ ભેગા પ્રાણીઓ ખોરાક છે જ્યારે animal albumen-પ્રાણીઓનું આલ્બુમન વાપડી નાંખેલો ખોરાક છે.

કાષ્ઠપિણ્ડ રીતે એક તંદુરસ્ત માંસનો ટુકડો લેવામાં આવશે તોપણ યુરીક એસીડ જેવું જેર તે ધરાવતોજ દરેક જે જાણીતા રહેલીકમ વિગેરે દરદેને જનમ આપે છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે જ્યારે એક જનાવર હવતી હાલતમાં હોય છે ત્યારે ચુરીક એસીડ અને ખીજી ગેસ, ગુરડા, ફેફસાં વિગેરે સંચાઓમાંથી નીકળી જાય છે પણ તેનાં મરણ પછી, જે ખોરાક શરીર સાથે મળી જાય તેવી હાલતમાં હોય તે ખોરાક-માંથી, હાર્ટ બધ પડવાથી ઉત્પન્ન થતી ગેસ, ગુરડા, ફેફસાં, વિગેરે, બહાર નહીં કાઢતાં હોવાથી તે શરીરમાંજ-માંસમાંજ રહે છે. એ રીતે તે ગેસ, માંસને ઝેરી બનાવે છે, તેથી માણસ જાતને માંસ ખાવું નાસાયક છે.

એટલી બાબદ ઉપરથી ખુલું થાય છે કે, મરણ પામેલાં જનાવરનાં માંસમાં એ રીતે બેગો થયેલો કચરો (ઝેર), શરીરમાં વધારવા સિવાય માંસ ખાઈ લકાતુ નથી જેમ જેમ માણસના શરીરમાં એ કચરો બેગો થતો જાય છે તેમ તેમ તેવું શરીર નબળું થતું જાય છે. તેથી તે દરદો સામે ટકી શકતું નથી અને આખરે તેવું પરીણામ છુટાપા અને મોતમાં આવે છે.

એટલું તો ખરૂં છે કે માંસના રસ અને માંસમાં થના ઉપર જણાવ્યા તેવાં ઝેરા (કચરો) કાઢવાથી, લોહીમાં રહેતા white cells સફેદ મેલઝ જે જંતુઓને મારી નાખે છે, તે જંતુઓનો નાશ કરવામાં તે cells-સેલઝને અશક્તિવાન બનાવે છે.

“Lessons on Clinical Surgery” માં Paget નામનો શખ્સ જણાવે છે કે ઈંગ્લેન્ડનાં શહેરોમાં, ગામડાંઓનાં કેસો સાથે સરખાવતાં, ઓપરેશનથી નીપજતાં મરણતું મોટું પ્રમાણ, થણા ગોસ-માંસના ખોરાક ઉપર શહેરીઓ હવતા હોવાને આભારી છે.

ચીકાગોના એક ઓશીસરે એક વેના જહર કરું હતું કે જે રોગીષ્ટ માંસ સઘળું નાખી દેવામાં આવે તો ચીકાગોમાં એક રત્ન માંસની કીંમત રૂ. ૩-૨૫૫. થાય. એટલાજ ઉપરથી નેંછ શકાશે કે માણસ જાત, રોજનું કેટલું રોગીષ્ટ માંસ ચોતાનાં શરીરમાં દાખલ કરી, દરદોની ઉત્પત્તી કરી, શરીરનો નાશ કરી નાખે છે !

માંસમાં રહેતાં ઝેરી તત્ત્વો કોઇક વેલા ઘણા મજબુત બાંધા ના રાખેલાં પશુ એકાએક ગંભીર હાલતમાં મેલી દે છે. એક વેલા અમેરીકામાં પશુઓની લશ્કરી જરાખોમાં, માંસનો ખોરાક ખાધા પછી તુરતજ મજબુત ગાધાના અને મજબુત હાંટ ધરાવતા ૮૦ સેપાહો સખત માદગીને બીજાણે પડ્યા અને ઘણાઓ મોતમાંથી મુખીબતથી બચ્યા.

હાલમાં આપણે ઘણાજ સખ્ખો તરફથી, દાંતમાં પર થવાની અને દાંતની ખીછ ફરીઆદો સમગ્રએ છીએ. તેનું મુખ્ય કારણ માંસ નો ખોરાક છે. જે દાંતોનો નાશ કરે છે. માંસના ઝીણા સાખાઓ (રજકણો), દાંતોમાં રહી, કોલી, દાંતનો નાશ કરે છે. આ ઉપરથી નેંછ શકાશે કે માંસ ખાતાંજ પહેલે તો દાંત બગડે છે પછી હોજરી અને આંતરડાંમાં તે ઝેર કપજાવે છે. કે જે લોહીમાં દાખલ થાય છે. આ રીતે લોહીમાં દાખલ થવાથી શરીરના સઘળા ભાગોમાં કુખ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સઘળું બાણુવા છતાં આપણે શા માટે માંસનો ખોરાકજ લેવા નેંછએ !

જેઓ આખો વખત બેસીને કામ કરનારા sedentary workers હોય તેઓ જે માંસનો ખોરાક લે, તે બચીતજ તેઓ શરીરમાં, દરદો ઘણા વધારો કરી મેલે છે.

ધુરીઃ એમીક અને તેના બીજા ગોળીઆ પદાર્થો કે જે રાગી રમાયી બહાર નીકળી જના બેધએ, તે માસ આધારી સાધાઓના નજીકના ભાગેઆ જમાવ થાય છે અને રમેગીઝમ તથા ગાઉના બાપીતા દગ્દોને જનમ આપે છે

પ્રજ્ઞાત અગ્રેજ ડોઁ હેઁ આપણ બ્યાન બેચે છે કે, શીક મના હુમનાઓ લોહીમા ધુરીક એમીકનો સ્થાને ચનાને આભારી છે, જેથી બેનમા લોહીના ફેરવા-blood circulation ને હુ ત થાય છે એ ડોઁ હેઁ અને બીજા અનુભવીઓને માનમ પડતુ છે કે માસના ખોરાક સાથે, ચાહે કારી કાકો અને બીજા એના પીણા, જે માસના જેનાજ લગલગ ઝેરી તત્વો ધરાવે છે તે દુર વરનાથી શીકના ઉપર કાણુ મેલવાને, ધણાજ અસરકારક સાધણો છે, માટે અથ માનવી! તુ તુ આધારે માસ ખાનામા મચ્છો ગદે છે! તુ તુ એમ ધારે છે કે એક હુતુ જનાનર તો એક ચીજ છે કે એક પથરો કે કે એક વામ્બી છે? શુ તુ જ નાનર કમતા પણ ઉતરતા પ્રકારનો છે કે એક નિરદોષ જનાનરને મારી નાશ મગની તેને કાપી તેના દુન્ડાઓ છીન છીન કરી તેને ખાધ પણ જાય છે! જેની ધરીઓ તુને છે તેની જ ધરીઓ તેને પણ છે તો શા માટે તેનો આહાર કરવો બેધએ! જ્યારે તાગજ જેવી ધરીઓ તે ધરાવે છે છતા તેને મારી નાખી ખાધ જવામા આવે છે તો શા માટે તુ પણ બીજા માણસને કાપી ખાધ ન જતો! તુને તારા મચ્છોના વહાના છે તેટલાજ તે આપડા જનાનરને પણ તેઓના મચ્છો વહાના છે જ્યારે તેઓના જવાને ખાવાનો હુ તુ ધરાવે છે તો તારાજ જવાને પણ મારી અથા મરાની, મારી તેના મચ્છો છીન છીન કરી તેને

રનાદી૫ પકવાન તરીકે શા માટે નથી ખાનામા આવતું ! અરે પણ આટલું કે ત નાચતાજ તારી વાગણી દુખાય છે તો તે બાપડા જનાવરોના બચાને મારી નાખતા, તેઓની લાગણી કેટલી ભારે મજનનાં દુખાતી હશે ! અરે ! પણ આટલું બાલુના છતાંની જો તેઓના જવાને ખાનામા આવે તો તુ કેટલો આપ મતલબી કેટલો મરખ, અને કેટલો પાપી કહેવાય !

અય ખીરાદર ! હી દુસ્થાનના ઘણા લોકો ૫૭ પણ કે-ન ચોખા અને દાન ઉપર જીવે છે છતાં તેઓ ઘણા મજબુત માલમ પડ્યા છે તેમજ ચીન અને સીઆમના કેટલા હજાર લોક, મુખ્ય કરીને ફરંસ, કોનનાના રો અને જગતની બીજી પેદા યશ ઉપર જીવે છે પેસીશીઆ છુટા જગ્યા ટાપુઓમા અને વેસ્ટ ઇન્ડીઝ તથા મધ્ય અમેરીકામા, નાનીએગ કેના મોરાન્તો મુખ્ય ભાગ લજવે છે પણ થોડી જગતી જતોજ માસનો ખારા વાપડે છે ત્યારે તેથી ગોસ-માસ ખાનાગઓની પ્રીમત તે જગતીઓના જોટલીજ ન કહેવાય ! અય વાચનાગ ! ફરંસ કોનનાના રો કોના તથા ભાજી તરમરી અને બીજો અનાજ માસના ખોગ મજબુત રીતે દુખ આપીઆ મિના ઘણી સ્ટેનડીયા પચી શકે છે અને માલુસ જાત માટે કુદરતે તેનો પુરતો જવો આપ્યો છે છતાં તા માટે આપણે ઘાતકી ગતી રોગીષ્ટ માસનો ખોરામ વાપડવો જોઈએ !

ચાહે, કાકી.

ગરીબમા ગરીમથી તે તવગર સ્થિતીના લોકોની રોજની ન જોની તખ્તમા ચાહે મારી પીનાનઓમા કેમ થોડાજ મળુતા

હશે. કે તેમાં ચાહે કાશીમા સેંકડે ૩ થી ૬ ટકા પ્રાણુધાતક-
deadly હોય છે. જ્યારે એક માણસ, હમેશ મુજબ ચાહે કે
કાશી નથી પીતો ત્યારે વધુ નરવસ (nervous) અને બેચેન
થાય છે. તેજ બતાવેછે કે આ પીણામાં કેવાં તત્ત્વો સમાયેલાં છે.
જ્યારે પાણી પીવાથી તેવું કશું થતું નથી. ચાહે, કાશી, પાચન
શક્તિને નુકસાનકારક છે, જે માટે એક જર્મન physiologist
જણાવે છે કે ચાહેના ઉપયોગથી ૩૩ ટકા જેટલી પાચન શક્તિ
ઓછી થાય છે.

ચાહે, કાશીની ચાણુ ટેવ, તબાકુ, તપકીર, દારૂ અને એવાંજ
બીજાં ઝેરી તત્ત્વોની ખાહેશ વધારે છે.

ચાહે, કાશીનાં પીણાં જે રીતે જણાય છે તે રીતે જોર
આપનારાં નથી. તે શરીરને બહારથી કામચલાઉ જોર આપનાર
દેખાય છે પણ ખરી રીતે તે શરીર પાસેથી તેની સક્રિય ઉપરાંત
કામ લેનારાં અને એ રીતે શક્તિને જલદી ઠાકવી નાખનારાં પીણાં
છે તે શરીરની કામ ચલાઉ લુહી તેજ બતાવે છે. ચાહે, કાશી,
મસાલા અને સોસ વિગેરેથી, જે માણસની nerves-નર્વઝ
stimulate અને irritate થયા કરતી હોય, તે શખ્સો નીતી-
વાન જોર ધરાવી શકતા નથી. તેઓ હવસ વિગેરે લાલચો ઉપર
કાણુ રાખી શકતા નથી. તેથી તેઓ પોતાના અંતકરણના અવા-
જને ધીમે દૂરી નાખે છે. આ રીતે હાલની હવસી અને બીજી
અકુદરતી રીતલાંતો ઉત્પન્ન થાય છે. જે ખોરાક અથવા પીણું
બેજાં અને nerves નર્વઝને irritate કરે છે, તેવો ખોરાક
નાનાં બચાંઓ તરફથી લેવાથી ઘણીવેલા તેઓ અનીતીવાન બને છે

અને તેઓને ધણુબી નીતીવાન શીક્ષણ આપવા છતાં તે નીશ્ચલજ નીવડે છે તેથી-આવાં પીણાંઓથી બચાંઓને દુર રાખવાં જોઈએ.

આહેની સાથે પાઉનો ટોસ્ટ લેવો તે unscientific સાયન્સથી ઉલટું અથવા અકલ્પી ઉલટું છે.

આહે. કાફી ઊડી દેવાનો ઉપાય.

આહે, કાફી ઊડી દેવાના ઉપાયમાં ઝુકા ખોરાક અને ફરતો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. માંસનો ખોરાક-સુપ વિગેરે, મસાલા ઊડી દેવા જોઈએ જે nerves ડર્બને ઉસ્કેરે છે. તે ઉસ્કેરાત નરમ પાડવા કાજે આહે, કાફી, દારૂ જેવાં પીણાની તત્ત્વ-આતુરતા થાય છે. આ પીણાં તથા દેવાથી નબલમ્ અથવા બેચેની જેવું જણાય તે દુર કરવા ગરમ અથવા થડાં પાણીના પાથો વધુ અસરકારક ધર્મ પડે છે. જો આ પીણાથી હાટ ઉપર અસર થતી હોય તો હાટ ઉપર થડા પાણીના કટકા ઝુકવા અને બરડાની ક-શાડનાં હાડકાં ગરમ બાળ પછી થડાં પાણીના કટકા ઝુકવા.

તાજગીને કૌતલ આપનાર સુદર પીણું.

એક કપ ગરમ પાણીમાં પાચી અરધાં લીજનો રસ નાખો અને તેમાં એક ચમચી ચોખું મધ નાખો જે બરોબર મેલવી પીવું. આ પીણું શક્તિ આપનાર, જીવુઓને મારનાર અને તરસ મટાડનાર અને શરીરને તાજગી બદનાર ચોખું પીણું છે. આહે, કાફી કે દારૂને બદલે પીણાથી જો પીણું શરીરને તુકસાન કરતું નથી. નાનાં બચાંથી તે ઘરડા માણસો સુત્રીનાં દરેક રાખસ ધણીજ ખુશીથી આ લવેજનદાર પીણું લેશે.

પાણી.

પાણી એ ક્રાંતપણુ રીતે ખીન નુકસાનકારક કુદરતી પીણ છે. જેની કુદરતે માણસ જાત ઉપર અગ્નયજ્ઞ જાતની બદલેસ કરી છે. પાણી પીવાથી શરીરનો કચરો દૂર થાય છે. અને અંદરના સંચા-ઓને સાફ રાખે છે. સવારે નાહેને બદલે અને રાતે સુતી વખતે એકકું ગ્લાસ પાણી પીવું હોય તો ઝાડો સાફ આવે છે. પાણીથી શરીરની ગરમી જાણી થાય છે અને માદગી દરમીઆનં તે આશીય સમાન છે. પાણી પીવાનો ઉપયોગ્ જેમ અને તેમ છુટથી કરવો જોઈએ, પણ અમગત જેઓ ફરદસનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. તેઓને વધુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી, કારણુ તેઓને ફરદસ માંથી જટલા પ્રમાણમાં શરીરને પાણી જોઈએ છે, તેટલું મક્કી શકે છે. પણ જેઓ ફરદસનો ઉપયોગ ન કરતાં હોય, તેઓએ સારા પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોઈએ. તોપણુ એકી વખતે મોટા પ્રમાણ માં પીવું નહીં. એકી વખતે અરધું અથવા એક ગ્લાસ પાણી પીવું. એકી વખતે વધુ પાણી પીવાથી હોજરીમાં વધુ ભાર થાય છે જેથી તે મોટી થાય છે અને ઘણે નદીને થોડે દરજ્જે હમે-શવું શરીરને નુકસાન પુગે છે.

શહેરી પાણી સ્વચ્છ મલવું મુશ્કેલ છે. તેથી તે ઉકાસીને પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. જેઓને વારંવાર સંલેખમ થતો હોય તેઓએ જરૂર પાણી ઉકાસીને પીવું. આ ઉકાલેલાં પાણીનો ઉપ-યોગ કરવાથી પગ ઉપર ચતા સોજા અટકશે. ઉકાલેલું એટલે ગરમ ગરમ પાણી પીવું જોઈએ એવી મતલબ નથી. પણ પાણીને ગરમ કરી, કકરો પાડી, તેને સાધારણ થંડું કરી, (બરફ નાખ્યા વિનાનું) ગાલીને વાપડવું.

બન્ધ નાખેના પાણીથી તો દુગ્ધ રહેયુ જોઇએ આ બન્ધનું પાણી તદુરતીને ફાયદાકારક છે એમ ધાર્યું બૂલ ભરેનું છે .
 ગાંધુ આ જાતનું ચકુ પાણી પચાનનામા મુશ્કેલ છે.

દારૂ.

માણસ જાનનો કગામા કટો ચકુ અને ઠગનાર તે દારૂ છે કે જે દેવો (devils) નો આડતીઓ છે, કે જે માણસ જાતના મુખનો નાશ કરનાર છે, કે જે હજારો જીવડાઓનું નુકસાન કરતો આવીઓ છે અને હજીપણુ કરે છે અને હવે પછી પણ કરશેજ. જેઓ તેના કોમ યર્થ પડે છે તેઓને એ દારૂ મોતી મોતી આ-સાઓ આપે છે. પણ તે પોતાનું વચન કદીની પાલતો નથી. એ, મજાદ માટે વચન આપે છે, પણ ખરી મજાદ, મુખ અને સતોપ જે ગુણો ફક્ત sobriety અને uprightness થીજ મળે છે, તે આપવાને બદલે આ દારૂ ઘડી બે ઘડીનો રનાદ આપી નર્વઝ nerves ને ખોખરી કરી નાખી, ઘડી બે વઢીની ખુશાની પંથરાવી, ગભીર બૂલમા ફેરવી નાખે છે જે બૂલથી આપણે ખખડી ગયલી જીંદગી, મીત્રાચારી તે ઘેરમારનો ખોદ, અકાળ મરણ, અપમાન અને કંગાનીઅ તના પરીણામ જોઇએ છીએ.

દારૂ, ખોરાક પચાવવાની શક્તિનો નાશ કરનાર છે પણ તે શરીરનું પોષણ કરતો નથી નર્વઝ (nerves) ને મંદ કરી નાખી (paralyse) દરદ દુર કરે છે, પણ તે દરદના મૂલને દુર કરતો નથી.

જો એક રોપામા દારૂ નાખવામા આવશે તો તે રોપો મરી

જયો આપ્યો. જે પછી તેમાંના એક કુતરાની હોજરીમાં એક ટ્યુબ મારફતે સવા ઝાસ અલકાહેલ દાખલ કીધો. પાંચ કલાક પછી બન્ને કુતરાઓને મારી નાખી તપાસ્યા. જેને દારૂ ન આપવામાં આપ્યો હતો તેણે ખાણું પૂરેપૂરું પાચન થયેલું જણાયું. પણ જેને દારૂ આપવામાં આવ્યો હતો તેના ખોરાકની પાચન થવાની લાગ્યેજ શરૂઆત થઈ હતી.

ડોઠ ફેલગે ખુદ માણસ ઉપર કીધેલા અખતરા ઉપરથી જણાય છે કે વગર દારૂએ તે માણસ ધણી સારી રીતે ખોરાક પચાવી શક્યો હતો. તેજ માણસને જે દીવમે દારૂ આપી ખોરાક આપવામાં આવતાં તેનો ખોરાક પચીઆ વગરનો માદ્યમ પડ્યો હતો.

દારૂ પીનારાઓમાં મીઠી પીશાબનો રોગ ધણેજ પ્રાણુધાતક નીવડે છે. તે લીવરની ખરાબીને આભારી છે.

સર બી. ડબ્લ્યુ. રીચરડસને દેખાડી આપ્યું છે કે દારૂ, ખર્ધના રોગને અટકાવવાને બદલે ખરી રીતે જોતાં ઉત્પન્ન કરે છે. અને તે પણ ધણેજ પ્રાણુધાતક આકારમાં ઉત્પન્નવે છે. તે જણાવે છે કે દારૂની અસરથી થયેલો ખર્ધ, કંઈપણ સુધારો બતાવવાને બદલે ધીમેથી મદકમપણે અને ધણીવેલા ઘણું જલદીથી મરણુ નીપજવે છે. જો કે દારૂ પીનાર એવું ધારે છે કે તે તેને શંકડી શકિત આપે છે પણ તે માત્ર કલ્પનાજ છે.

ડોઠ બ્રુન્ટન (Bruntton) કહે છે કે દારૂનો સૌથી જોખમાં જોખો જયો પણ muscles સ્નાયુઓમાંથી જોર ખેંચી લે છે.

જશે જે ચીજથી રોગોનો નાશ થતો હોય તે ચીજ માણસના ઉપયોગ માટે નીરવ્યોગી છે એમ સમજવું જોઈએ.

જે સખત દારૂનો ફક્ત એક ચમચો બેથી ત્રણ મીનીટ મોઢાં મા રાખ્યો હોય તો સ્વાદની લાગણી મરી જશે. અને તે શખ્સ, મીઠી, ખાતી, ખારી અને કડવી ચીજોનો ટેસ્ટ પીછાણી શકશે નહીં. જે આટલા દુક સમયમા ટેસ્ટની ચીજોનો નાશ કરે છે, તો શરીરમા જ્યાં થઈ તેની અસર શુ થતી હશે તેનો વાંચનારેજ ખ્યાલ કરવો જોઈએ છે.

જમનનો ધણોજ પ્રખ્યાત એક કેમીસ્ટ, પ્રોફેસર ઈરન લીએબીગ-Jacobig કહે છે કે આપણે ગણીતની રીતે ચોક્કસપણે સાબેત કરશુ કે છરીની અણી ઉપર જોડેલો આટો પડેલો હોય તે પાંચ મેઝરસ (દશ ક્વોર્ટ્સ) સૌથી સરસ બવેરીઅન (બીર) બીઅર કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક છે

જેઓ ધણો દારૂ પીનારા છે તેઓની હોજરીમાં છીદ્રો ulcer પડેછે પણ તે બીનાથી તે શખ્સ અગણ્યો રહે છે. કારણ તેની હોજરીની nerves નવંજ એટલીતો paralyse હુકી થઈ ગયલી હોય છે કે તેની સાધારણ અસર તેને શરઆતમાં ખુબી જણાતી નથી પણ વખત જતા તેની ગંભીર અસર તેને માત્રમ પડે છે

દારૂ પાચનશક્તિ ઉપર શું અસર કરેછે તે વીષે એડીનબરોના ડો. ફ્રીગ (Frugg) કીધેલા અખતરા ઉપરથી જણાયછે કે તેણે બે કુતરાઓને બુજેલાં માંસ (roast mutton) નો એક સરખો

જ્યો આપ્યો. જે પછી તેમાંના એક કુતરાની હોજરીમાં એક ટયુબ મારફતે સવા ઓસ અલકોહોલ દાખલ કરીધો. પાચ કલાક પછી બન્ને કુતરાઓને મારી નાખી તપાસ્યા. જેને દારૂ ન આપવામાં આપ્યો હતો તેનું ખાણું પૂરેપૂરું પાચન થયું જણાયું. પણ જેને દારૂ આપવામાં આવ્યો હતો તેના ખોરાકની પાચન થવાની લાગ્યેજ શક્યતાત યદ હતી.

ડૉ. કેલ્સે ખુદ માણસ ઉપર કીધેલા અપ્પતરા ઉપરથી જણાય છે કે વગર દારૂએ તે માણસ ધણી સારી રીતે ખોરાક પચાવી શક્યો હતો તેજ માણસને જે દીવસે દારૂ આપી ખોરાક આપવામાં આવતાં તેનો ખોરાક પચીઆ વગરનો માલમ પડ્યો હતો.

દારૂ પીનારાઓમાં મીઠી પીસામનો રોગ ધણેજ પ્રાણુઘાતક નીવડે છે. તે લીવરની ખરાબીને આભારી છે.

સર જી ડબ્લ્યુ. રીચરડસને દેખાડી આપ્યું છે કે દારૂ, ખર્ચના રોગને અટકાવવાને બદલે ખરી રીતે જોતાં ઉત્પન્ન કરે છે. અને તે પણ ધણેજ પ્રાણુઘાતક આકારમાં ઉપજાવે છે. તે જણાવે છે કે દારૂની અસરથી થયેલો ખર્ચ, કંઈપણ સુધારો બતાવવાને બદલે ધીમેથી મક્કમપણે અને ધણીવેલા ધણું જલદીથી મરણ નીપજાવે છે. જે કે દારૂ પીનાર એવું ધારે છે કે તે તેને ફાંકડી શકિત આપે છે પણ તે માત્ર કલ્પનાજ છે.

ડૉ. બ્રન્ટન (Bruntton) કહે છે કે દારૂનો સૌથી જોખમાં જોડો જ્યો પણ muscles સ્નાયુઓમાંથી જોર ખેંચી લે છે.

• લનડનનો ડૉ. એડમન્ડસ જણાવે છે કે stimulant તેજ છે કે જે માણસમાંથી જોર લે છે.

થોડો દારૂ પીનારાઓએ એમ ન સમજવું કે તેઓ તેની ખરાબ અસરમાંથી બચી જશે. કારણકે તે માટે ડૉ. સ્મીથ કહે છે કે ગમે તેટલા નાના ડોઝમાં પણ, દારૂની ખરાબ અસર જોટલી ને તેટલીજ છે.

જો કે દારૂ, ફેરટસ, અનાજ જેવી ચીજોમાંથી બનાવવામાં આવે છે. પણ તેની બનાવટથી શુભકારક તત્વોને અવશુભકારક તત્વોમાં ફેરવી નાખે છે.

એવું જણાવવામાં આવે છે કે ઘણી પેટન્ટ દવાઓ alcohol અલકોહોલ ધરાવે છે જે ઘણીવેલા ખીજ દવાઓ કરતાં પણ વધારે નુકસાનકારક હોય છે.

દારૂ અને પાણી વચ્ચે સરખામણી.

પાણી મીથું અને ઠંડક આપનારું છે. જ્યારે દારૂ ગરમ, પેટમાં સોંર-અગન પાડનારું અને શરીરને ન માફક આવનારું પીણું છે. પાણી તાજગી બક્ષી તરસ સમાવે છે જ્યારે દારૂ તરસ વધારે છે. પાણી જોર શક્તિ અને જીંદગી આપનારું છે ત્યારે દારૂ. તેથી ઉલટીજ અસર કરનારું પીણું છે.

સરકો.

સરકો - - - પ્રાનકારક ચીજ છે. એક પણ પારસી ઘર

એનું ન હશે કે જ્યાં સરકાની ખાતલી ન હોય. આ સરકા કાંદાની ક્યુબરમાં ભારોભાર નખાય છે તેમજ પાત્યા અને સોસમા પણ તે નાખવાની ક્યાસ કરવામાં આવતી નથી. સરકા વગરનું અચાર તો બાણુ ખાણ શકાયજ નહીં. સરકા ગમે એટલા થોડા જથામાં પણ લેવામાં આવે તોપણ gastric juice ગેસ્ટ્રીક રસનું કામ બંધ પાડે છે જે ખોરાક પચાવવામાં ઉપયોગી કામ બજાવે છે સરકા જંતુને વધારનારો છે એમ કહેવામાં આવે તો કશું ખોટું નથી. સરકાની દરેક જગ્યા લીણુને આપવી જોઈએ. કારણ લીણુ નંદુરસ્તીને ફાયદાકારક છે. તે જંતુઓનો નાશ કરે છે. તે ઝમે-ટીઝમ ગાઉટવાલાં દરદ ઉપર પણ સહેલધથી લઈ શકાય છે. તે નાનાં ને મોટાંને એક સરખું ઉપયોગી છે. તેથી લીણુને ઘરમાં વધાવી, સરકાને પહેલી ટકે હમેશની રખસદ આપવી જોઈએ છે.

કાંદો, લસન અને પાંઉ શરીરને તુકસાનકારક છે.

કાંદો હવસી છે.

તાડી.

તાડી જોકે ગ્રાહનો રસ છે. પણ કુદરતી દાકતરોની તે વિરુદ્ધ જાય છે. કારણ તે પીધાથી શરીરમાં વધુ ferment-ઉભરાય છે. જો કે કુદરતી દાકતરોની ચેલ્પડીમાં આ પીણું વિષે ઇસારો જોવામાં આવતો નથી કારણ યુરોપ અમેરીકામાં તાડીની જગ્યા ખીઅર વિગેરે લે છે. કારણ ત્યાં તાડી વિષે કાઈ જાણતું ન હોય એમ લાગે છે. કારણ એ લગભગ ગરમ મુલકની પેદાયસ છે. જો તાડી ચોખી અને તાજી મસતી હોય ને મધ્યમ રીતે પીધી હોય તો શરીરને ફાયદાકારક છે. સ્વચ્છ તાડી ઘણું દરદો દૂર કરે છે. ગ્રાહની

કબજાઆતમા આ સુંદર પીણું ફાકડો ભાગ લાગવે છે. હાંફણ અને શરૂઆતના ખર્ચ ઉપર એ ઉત્તમ પીણું છે હાંફણ અને ખર્ચ જેવાં દરદ ઉપર તડકેજી ગરમ ચપલી તાડી સાંજે ત્રણથી ચાર વાગા સુધીમાં પીવી. જે ધરની બહાર જઈ ખેતરમાં પીવામાં આવે તો સુરજ અસ્ત પામે તે અગાઉ આવાં દરદીઓએ ધરમાં આવવું જોઈએ. આ તાડી પીધાથી આ દરદવાલાઓને બલ્લગમ-કફ વધુ પ્રમાણમાં પડે છે પણ આ રીતે શરીરમાંથી કચરો નીકળી જઈ દરદીને થોડા વખતમાં ભારે ફાયદો થાય છે. કમલા તથા મરડા ઉપર ચોખી થંડી તાડી સારી છે મરડા ઉપર પીવાથી એકાદ બે ઝાડા મોટા પ્રમાણમાં આવે છે પણ પછી દરદીને શાંતી મળે છે. જ્યારે કુદરતી ઇલાજો-બાથો લેવામાં આવે ત્યારે તાડી પીવી નહીં. તાડી સાથે માંસનો ખોરાક (કવાબ ભુજન વિગેરે) લેવાની ટેવ બૂંડી છે સાદો ખોરાકજ લેવો વધુ સારો છે. ૩૬૫ દહાડા તાડી પીવી સારી નથી. વરસાદની રતુમાં તાડીનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો ન જોઈએ. નવેમ્બરથી મે મહીના સુધી ઘણી સહેલછથી તાડી પી શકાય છે. જે નવાં ખજુરાંની તાડી પીવામાં આવે છે તો ઝાડો છુટી જાય છે અને મરડા, અધામણ ઉપર નાખી દે છે.

લોહી.

શરીરમાં લોહીમાં રહેતાં white cells સફેદ સેલ્સ દરદો સામે અજાયબ રીતે લડત ચલાવી શરીરનું સુંદર રક્ષણ કરે છે. ચોખું લોહી દરદો સારાં કરવામાં ખાસ કરીને ઘા રક્તવ્યવમાં એજ-મની અસર કરે છે. ગડ ગુમામાંથી વહેતી રસી તે કંઈજ નહીં

પણ એ white cells ની દરદવાલાં જંતુઓ સાથે લડતાં જે પોતાનો પુરેપુરો નાશ કરે છે તે છે. કારણ દરદવાલી જગ્યાએ એ white cells મોટી સંખ્યામાં ભેગાં થઈ તે શરીરના ભાગને ઉપસાવે છે જેને આપણે ગડ ગુમડાંના આકારમાં જોઈએ છીએ. અને તેમાંથી નીકળતી રસી તે આ white cells જેઓએ લોહીને કબજે છોડી એટલે જંતુઓ સાથે દરદવાલી જગ્યાએ લડત ચલાવા લોહીમાંથી બહાર નીકળી શરીરનાં રક્ષણ કાળે પોતાનાં શરીરને બોગ આપે છે તે છે.

મેલેરીઆ તાવ પણ અસ્વચ્છ લોહીને આભારી છે તેમાં કશું ખોટું નથી. મેલેરીઆનાં જંતુઓ લોહીમાં રહેતાં cells મેલ્ડ સામે હુમલો કરે છે. જે જંતુઓ વધી શરીરમાં ઝેરી પદાર્થો પ્રેક્ષ કરી થંડી-chills અને તાવને જનમ આપે છે. પણ જો લોહી ચોખ્ખું હોય તો સારીરીતે આ જંતુઓ સામે ટકી રહેવાય છે.

લોહી સુધારવા સાદો ખોરાક અને ખુશી હવા અને મધ્યમ કસ-રતની જરૂર છે પણ કોઈથી જાતની દવાથી લોહી સુધરે એ વિચાર ઘણાજ ભુલ ભરેલો છે કારણકે એ કહેવાતી લોહી સુધારનારી દવા શરીરને હારે નુકશાન કરે છે. કોઈપણ જાનની મોતી કે દવાથી લોહી સુધરવાનું નથી. પણ કુદરતી ઇલાજેથી તે ઘણાજ સહેલછથી સુધરે છે. દોઢ રતલ ઘણાં ફાંકડાં ગોસ-માંસ કરતાં ફક્ત એક રતલ કાટલાંવાલાં શ્લેષ્માં વધારે લોહી બનાવનારા પદાર્થો છે. મસુર, વટાણા વિગેરે કઠોણ પણ સુંદર રીતે લોહીમાં વધારો કરે છે. બુસાં સાથની ઘડંગી રોટલી પણ લોહી વધારવામાં સારી મદદ કરે છે. કારણકે સ્વચ્છ લોહી વધારવાની અત્યંત ધરાવે છે.

foot bath ધૃત-પગનો બાથ, શરીરમાં લોહીને સારીરીતે ફેલાવા માટે ઉપયોગી છે

બીડી,

બીડી પીવી શરીરને નુકશાનકારક છે. કારણ તબીબ narcotic નારકોટીક નામનું એર ધરાવે છે. બીડી પીનાર પોતે પોતાને જ નુકશાન કરતો નથી પણ બીડી પીતી વખતે તેના સમાગમમાં આવતા શખ્સને પણ તે નુકશાન કરે છે એક તો બીડીનો ધુમાડો અને બીજું બીડીમાંનું નારકોટીક એર બીડી નહીં પીનારા ઘણીને ત્રાસ સમાન છે. જે વલી જન્મે બાજુની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરતા હોવાથી બીડી પીનાર બેવડી રીતે શુનાહ કરે છે. બીડી પીનારના હોઠ કંઈક અંશે કાલા થઈ જાય છે.

જ્યારે એક માણસ બીડી પીનાની પહેલ વહેલી શરૂઆત કરે છે ત્યારે તેને ભારે અણગમો થાય છે. કેટલીક વેલા તે વોમીટ-ઓકારી કરે છે જે બતાવે છે કે બીડી પીવી અકુદરતી છે. અને આ જુડી ટેવથી દુર રહેવાને બાણે કે પીનારને ચેતવણીનું રણ-શીગડું કુદરત કુકે છે તોપણ આ કુદરતી બસારતની દરકાર ન કરતા પેલો પીનાર આ જુડી ટેવમાં મચ્છો-રહી છેવટે શરીરનું ઉધું વાલે છે.

અપવાસ,

માદગી દરમીઆન જે અપવાસ પાલવામાં આવે તો તે આનંદપ્રદાયક છે દાખલા તરીકે એક શખ્સ ઉપર તાવે હુમલો

કીધો હોય, તે વખતે જો ખોરાક લેવામાં ન આવે તો તે કાયદા-કારક છે. તેથી જોટલે બીલકુલ ખોરાક ન લેવાથી શરીરમાં ગરમી વધતી નથી અને વધી અંદરના સંચાઓને જાણે કે કંઈક અસે આસાવશ મળે છે. તેથી તાવ જોઈ થાય છે. તેજ પ્રમાણે બીજા દરદમાં પણ સમજવું. તોપણ જે કે ત્રણ દીવસનો અપવાસ ચલાવી શકાય તેમ છે. કારણ જેઓમાં જીવન શક્તિ ઘણી જોઈ હોય છે તેઓ લાંબા વખતના અપવાસથી દરદના હુમલા સામે ટકી શકતાં નથી. તેથી જે કે ત્રણ દીવસના અપવાસ પછી જો ફરિયાદો જેવા સાદો ખોરાક આપવામાં આવે તો વાધો લેવા જોગ નથી. જે કે ત્રણ દીવસ પણ જો દુર્દી ખોરાક વિના ન રહી શકતો હોય તો જાણે તેને કીલી રસવાલી ફરિયાદો આપવી.

અપવાસ પાલવાની બાબત જનાવરો ઘણાજ સારા દાખલો શીખવે છે. જ્યારે તેઓને કંઈ વાગે છે અથવા કંઈ અકસમાત નડે છે અથવા જીવને અસુખાકારી થાય છે કે તુરતજ તેઓ ખોરાક લેવાનું બંધ કરે છે અને એકાંત જગાએ પડવાનું પસંદ કરે છે. પછી જાણે જોઈએ તો તેઓને સાથી નમુનેદાર ખોરાક બતાવવામાં આવે પણ તે મુંઘીને ચાલી જાય છે જ્યારે માણસ જાત પોતાના મન કિપર આ બાબત માટે કંઈપણ કાણુ રાખી શકતું નથી. જ્યારે તે જનાવરની અસુખાકારી જાય છે કે ધીમે ધીમે ખોરાક લેવાનું શરૂ કરે છે. ઘરમાં પાલેલાં જનાવરો પણ જો પાક આપણને સારી રીતે શીખવે છે. આજ કારણથી તેઓ માણસ જાત કરતાં પોતાનાં દરદો જાણી જાણે છે.

સાધારણ માણસ ને અઠવાડીઆમાં એક વેલા અથવા એક ખાણું અથવા મહીનામાં એક દીવસ ને ખાણું લે તો તે પસંદ કરવા નોગ છે.

કપડાં.

આજ કાલ માણસ જાતને નોંધ્યે તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડવાની કદગી ટેવ પડી ગઈ છે. જુવે જનાવરો. તેઓ જનમે છે ત્યારની નાજુક આમડીથીજ પોતાનાં શરીરને નહીં ઠાંકવાની ટેવ પાડે છે. તેથી હવામાં થતા નરમ કે સખત ફેરફારથી તેઓની આમડી સખત બને છે. જેથી ઉસદુંજ માણસ જાત કપડાં પહેડવાની બાબદમાં વરતે છે. વધુ કપડાં પહેડવાથી આમડી વધુને વધુ નાજુક બનતી જાય છે. સાધારણ અને તંદુરસ્ત શખ્સોને નોંધ્યે તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડવાની કશી જરૂર નથી. વધુ કપડાં પહેડવાથી શરીરમાંથી નીકલતી વાસ (effluvia) બહાર નીકલી શકતી નથી અને એ ઝેરી હવા પાછી શરીરમાંજ ફાપસ થાય છે. ગરમી અને થડીનો પહેડવેશ એક સરખોજ હોવો નોંધ્યે. ખરી રીતે જોતાં કપડા માણસ જાતને ગરમી આપતાં નથી પણ માણસનું પોતાનું શરીર કપડાને ગરમ બતાવે છે. હાલમાં જે રીતે માણસનાં શરીરને ઉછેરવામાં આવે છે, તે રીતે જોતાં આ સત્તાહ એકાએક અમલમાં મૂકી શકાય તેમ નથી.

કપડાં પહેડવાની રૂઠી માટે ગમે તે કહેવામાં આવે પણ ધણું જાણ નહીં એવાં સુતગડે કપડાં માણસનાં શરીર માટે વધુ ઉપયોગી છે.

ફેટા અથવા કોઈપણ જાતની તરબાર ખાંધેલી પાકડી માથાના પહેડવેશ માટે sanitary નથી, એમ કહેવામાં આવે તો તેમાં સારાહાટ કીધેલી ગણાશે નહીં. કારણ કે આ ફેટા અથવા પાંધડી ધોઈ શકાતી નથી. તે મટીનાઓ અને વરસો મુધી રક્ત બહારથીજ શોભાને ખાતર સાફ કરી પહેડવામાં આવે છે પણ સુંદરતા ભાગની સી દસા! શરીર ઉપરનાં 'ખીજ' કપડાં વારંવાર ધોઈને ત્યાં મુલાકાત લઈ આવે છે પણ આપણા આ માથાના ડ્રેસની કેવી હાલત! આ તે કેવો સુધરેલો જમાનો! એક લાંબી પીછોડી જો માથા ઉપર ત્રિંતાલવામાં આવે તો હિંદુસ્થાન માટે તે એક સુંદર ને sanitary ડેસ કહેવાય. કારણ કે તે સુરજનાં તડકાં સામે સાફ રક્ષણ આપે છે. વસી દીવસમાં વારંવાર તેને ઝોડી ખાંધીઆ-કરવી પડે છે. જોથી પરસેવાથી ખરાબ થયેલું કપડું પાછું આઝડીને લાગતું નથી અને વસી ખીજ' કપડાં માફક એને પણ ધોવાડવાની ધરજ પડે છે. પણ અફસોસ! આ સુંદર ડ્રેસની કિંમત, આ કહેવાતો સુધરેલો જમાનો કેમ પીંછાણે!

ગરમ કપડાં તથા રેશમી કપડાં વારંવાર ધોવામાં આવતાં નથી તેથી આ કપડાં sanitary કહી શકાય નહીં. સુતરઉ કપડાં પહેડવામાં હલકાં અને સહેલધથી ધોવાઈ શકાય તેવાં છે. પણ અફસોસ! પેલી કહેવાતી etiquette-એટીકેટ અને ફેશને માણસ જાતનું નખોદજ વાલ્યું છે.

મરદ માટેના સુંદર પોપાકમાં તો માથે દુષેટો, શરીર ઉપર એક સુદરો અને લગભગ અરધી જાંઘ મુધી આવતું ઘણું જાડું નહીં એવું સુતરઉ પહેરણ, ચુંઠણ મુધી આવતું સુતરઉ પાતલુન અને પગમાં અંપલ તથા સ્ત્રી માટે પણ હિસ્ટીલ જાતનો પહેડવેશ

બંધ બેસતો થઈ પડે તેમ છે. કેટલાક કહેશે કે આથી સ્ત્રી જાતની છાતી વધુ ધીલી અથવા દોડતી જણાશે અને તેથી અનીતી તરફ વધુ દ્વારો. પણ જો શરીરને સારી રીતે કસરત આપી હોય તો તેવું થવાનો સંભવ રહેતો નથી. તેથી ઉલટું હાલમાં પહેડવામાં આવતો પહેડવેશ અનીતીના રસ્તા તરફ દોરવાનો છે. પણ અલગ્યત જો આવી જાતનો ડ્રેસ બોગજોગે પહેડવામાં આવે તો જાણે કે નવી જાતનું જનાવર આવ્યું હોય તેમ તે શખ્સ તરફ જોવામાં આવશે અને તરેહવાર ટીકા તથા મસ્કેરી કરવામાં આવશે. આ જાતનો ડ્રેસ પહેડવાથી શરીરને કેટલી મઝાહ મલેછે, તે તો પહેડનાર શખ્સજ જાણી શકે. પણ અફસોસ! હાલની કહેવાતી મુધરેલી એટીકેટને તાળે થવા એવો ડ્રેસ પહેડી શકાતો નથી. નહીં તો બોલોની હસીમાં આવવું પડે છે.

હાલનો સ્ત્રી જાતનો ડ્રેસ, હલકી જાતની સ્ત્રી (વિશ્વા)ને ખરનો છે. કારણ એ પહેરવેશ હવસી વિચારો ઉપજાવે છે. પોતાનાં શરીરની ખામી દુર કરવા અને વધી શરીરને શોભાવવા, હાલનો પોશાક પહેડવામાં આવે છે. જ્યારે એક તંદુરસ્ત શખ્સને કોઈપણ જાતનો ઇતરાજી ભરેલો પોશાક પહેડવાની જરૂર રહેતી નથી. કારણ ફક્ત સાદાં કપડાંથીજ તેનું શરીર વધુ શોભે છે. તેને ધરેણીની જરૂર રહેતી નથી. કારણકે ડાહ્યા માણસો કહે છે તેમ સોના રૂપાના ધરેણીથી શરીરને શોભાવવા કરતાં, ચાનનાં ધરેણીથી શરીર વધુ દીપે છે. જો આ સાદા કાવદાને માન આપી ચાલવામાં આવે તો ખરચાણ રૂઢીને લીધે હાલમાં જે જીવાન વર્ગ કુંવારી જીંદગી પસાર કરે છે તેમાંથી મોટી સંખ્યા પરજોલી મુખી જીંદગી પસાર કરી શકે.

લેસીંગ (Lacing).

કુદરતે મરદ કરતાં સ્ત્રીની કમર મોટી બનાવી છે. પણ કુદરતના કાયદા સામે થઈ હાલની સ્ત્રીઓ કારસેટ, પટા વિગેરે પહેડી એ કુદરતી કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરે છે અને તેઓની પાતલી કમર બનાવી શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે. પણ પાછાં ધીલાં કપડાં પહેડી, કારસેટ, પટા દુર કરવામાં આવે તો ખચીત કમરમાં પાછો વધારો થાય છે.

શકત સ્ત્રીઓએજ નહીં પણ મરદોએથી lacing તો ધીલીજ રાખવી જોઈએ. કારણ કે તેમં ન કરવાથી અંદરના ભાગો ખસી જાય છે અને તરેહવાર દરદો જેવાં કે ઠાક, નબલઈ, કમરમાં દુખાવો, માથાનો દુખાવો, પીત, રૂમેટીઝમ, પીડના નીચેના ભાગમાં ભાર, પગોમાં દુખાવો, સુસતી, આડાની કબજાઆત વિગેરે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. કારણકે ઉપર કહ્યું તેમ lacing ટાઈટ રાખવાથી હોજરી સરી જાય છે. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે સાધારણ હાલતમાં લીવર, હોજરી, તક્ષી અને કેલન-મેટુન આતરકુનો મોટો ભાગ નીચલી પાંસલીઓની દરોહમાં આવી જાય છે. જ્યારે ટાઈટ લેસીંગથી, તે સધલા ભાગો પોતાની અસલ જગ્યાએથી ખસી જાય છે અને દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આ રીતે કમરપટા બાંધવાથી જિંડો દમ જેવી શકાતો નથી જેથી શરીરના અગત્યના સંચાઓ નીચે ઉતરી પડે છે.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે શરીરના કેાઈ ભાગમાં લચક આવે, તો તે ઝાઝું નુકસાનકરતા નથી. પણ આ ટાઈટ

લેસીંગ, જે અંદરના સંચાઓ લચક્ર જાય છે તેથી શરીરને ઘણું ભારે નુકસાન કરે છે. floating kidney-છુટા ગુરદાનાં કારણોમાં એ ટાઇટ લેસીંગ પણ આવી શકે.

કારસેટ, પટા પહેડનારાં પાતલી કમરવાલાં સ્ત્રીઓ પોતે પોતાને જ નુકસાનકરતા નથી, પણ તેઓનાં છોકરાઓને પણ નુકસાનકારક છે. હાલનાં નાણુક છોકરાં અને હીચકારા માટીડાઓનાં કારણોમાં એ ટાઇટ લેસીંગ પણ આવે છે.

બેસવાની રૂઢી.

• ખુરશી ઉપર, જમીન ઉપર, ગાંડીમાં વિગેરે જગ્યામાં બેસવાની રૂઢી કઠંગી છે. છાતી નાખી દઇ અથવા વાંકીવાલી બેસવાથી ઉંડો દમ ખેંચી શકાતો નથી જેથી ફેફસાં સકોચ જવાનો સંભવ રહે છે. સીધી છાતી રાખી બેસવાથી અને ચાલવાથી ઉંડો દમ ખેંચાય છે. જેથી કમરનો, ખરડાનો તથા માથાનો દુખાવો, અશુરણ, શરીરનું ભારીપણું જે માટે સંખ્યાબંધ દવાઓ ઝેર પીવામાં આવે છે તે આ સાદી રૂઢીથી દુર થઇ શકે છે.

વેનટીલેશન (Ventilation) અને થંડી હવા.

ઘરનાં બારી બારણાં રાત અને દીવસ ખુલાં રાખવાં જેથી પુરતા જગ્યામાં ચોખ્ખી હવા ઘરમાં દાખલ થઇ જીવજંતુઓનો નાશ થઇ શકે. કચરો પુનઃ કે જુની પુરાણી નકામી ચીજો ઘરમાં રહેવા દેવી નહીં. અને ઘરમાંની દરેક ચીજ સાફ રાખવી જેથી તે ઉપર ધુલ થાય નહીં. કારણકે આ જાતની પડી રહેલી ધુલ પણ જંતુઓ પેદા કરવાનું સાધણ છે. ખાસ કરીને સુવાના ઓરડાની એ બાબદમાં

વધારે સંભાલ રાખવી સુરજનો તડકો પછુ આખો વખત ધરમાં આવે તેવી કોશેશ કરવી. ધરતુ ફરનીયર સાદું અને પોલીશ બિગેરેથી સંગારેયું ન હોય તેવુંજ રાખવું જોઈએ જેથી તડકાંથી આ રંગીન અથવા પોલીશવાળી ચીજો બહી જવાની શીકર રહે નહીં. ધરમાં ફરનીયર નકશીવાયું ન રાખતા બની શકે એટલું સાદું રાખવું વધુ સારું છે. કારણકે તેવી નકશીવાળી ચીજોમાં વધુ ધુલ ભરખ રહેવાનો સંભવ રહે છે, જે જતુઓને તેડું કરવા બરાબર છે.

ધરમાં બતી છુજવી પુરત સુષ જવુ નહી જોઈએ. બતી છુજવી નાખ્યા પછી જે ખરાબ ઝેરી હવા ઓરડામાં રહે છે તેને બારી બારણાં ખુલાં રાખી બહાર નીકળી જવા દેવી જોઈએ પછીજ ખીંઝાણે જવું વધારે સારું છે.

રાત્રે સુતી વખતે પણ બારી ખુલી રાખી પુરતા જથામાં ચોખી હવા ઓરડામાં આવવા દેવી જોઈએ. પણ એવી રીતે હોઠીને સુવું કે શરીર થંડું થઈ જાય નહીં. અલબત્ત અગાસી ઉપર આ રીતે સુવાથી ઘણીજ તાજગી મળે છે. કારણ કે થંડી હવા એક ટોનીક સમાન છે. પણ જો ઉધમા મોહું (ડાચું) ઉધડી જતુ હોય તો મોઢાને (ડાચાંને) બાંધીને સુવું જેથી નાક વાટેજ દમ લઈ શકાય અને મોઢાં વાટે જતુઓ જઈ શકે નહીં. આ રીતે મોહું (ડાચું) ઉધાડું રાખી 'સુવાથી વહુ સુકઈ જઈ-ગલાંને ખખરાટ લાગી ઠાસો થાય છે.' ખપવાલા દરદીઓ જેઓ 'ધરની બહાર ખુલી હવામાં સુવે તેઓએ 'ડાચું' બાંધીને સુવાનો નિયમ જરૂર ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ.

ધણા રાખસો એવો ધખારો રાખે છે કે થંડી હવા નુકસાન-કારક છે પણ શરીર ઉપર દીલ ગરમ રહે એટલાં પુરતાં કપડાં પહેડી ને થંડી હવા લેવામાં આવે તો કંઈપણ નુકસાન થતું નથી.

ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ (disinfectant).

ડિસઇન્ફેક્ટ અથવા ધરની હવા સુધારવા કાળે શીનાયલ, બલતન વિગેરે તરેહવાર ચીજો વાપરવામાં આવે છે પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે તે હવા સુધારવાને બદલે તેના વાસ, ધુમાડા વિગેરેથી હવા બગડે છે અને માણસ જાત માટે તે નુકસાનકારક ચીજો કહી શકાય. સુરજનો તડકો, અજવાણુ અને પુરતા જઘામાં ચોખ્ખી હવા એ કુદરતી ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ અથવા હવા સુધારનારાં છે, કે જે કરતા બીજી કોઈપણ ચીજ અસરકારક નથી કે જે સધવાં જંતુઓને મારી નાખનારાં અને દુર કરનારા ઉત્તમ સાધનો છે.

જંતુઓ (germs).

જંતુઓ જેટલાં નુકસાનકારક છે તેટલાં ઉપયોગી પણ છે. જો જંતુઓ ન હોય તો મરણ પામેલાં જનાવર, ઝાડ વિગેરે મટીમાં ફેરવી શકાય નહીં. કે જે જંતુઓ જમીનને સુંદર ખાતર તેમજ રોપાઓ ઉત્પત્ત કરનાર છે.

કોહેલી ફરટ અને રોગીષ્ટ જનાવરનું દુધ પીવાથી પણ શરીર માં જંતુઓ દાખલ કરી શકાય છે. શરીરમાંના જંતુઓ, એ પાચન થવા વગરના ખોરાકની કોહતી સ્થિતિના અથવા ferment થતા એ જાતના ખોરાકની ઉપજ છે.

શરીરને દુખી હાલતમાંથી છોડવવા માટે જંતુઓ સામે સખત યત્ન ચલાવવાની નથી પણ morbid matter શરીરના કચરા સામે ચલાવું છે જે દરદનું મૂલ છે. કારણકે ઉપર કહ્યું તેમ morbid matter—શરીરમાંના કચરાથી જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

સાધારણ જંતુઓ શરીરમાં લાંબો વખત સુધી ટકી શકતાં નથી, પણ તેજ જંતુઓ જ્યારે ચાહે, કાશી, કોકે, દારૂ, મસાલા, માંસ વિગેરે ચીજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે, બેઠાંજો તે કરતાં વધુ અથવા ઓછું ખાવામાં આવે, અસ્વચ્છ હવા દમમાં લેવામાં આવે આખો વખત બેસી રહેવાની અથવા બેસીનેજ કામ કરવાની ટેવ હોય ત્યારે તે જડ ધાલી બેસે છે, આ જંતુઓ શરીર માં સધલે ઠેકાણે ધીમે ધીમે એટલો તો વાસો કરે છે કે હાટ ડીઝીઝ અને બીજા દરદો ઉત્પન્ન કરી આખરે શરીરનો નાશ કરે છે એટલે મરણ નીપજે છે.

જીવાનીઆઓ એકાએક અથવા ઘણીજ દુક માંદગી બોગવી, પોતાનાં કુટુંબને ભારે વિલાપમાં નાંખી દઇ આ દુનિયા છોડી ચાલીઆ જાય છે, તે ઉપર જણાવેલી ટેવનું પરીણામ છે. ત્યારે ખરીરીતે જોતાં જંતુઓ પોતે એટલાં નુકસાનકારક નથી પણ હાલની જાંદગી ગુજારવાની ટેવજ ભારે નુકસાનકારક અને જીવલેણ છે. પણ આ દુનિયાની બહારથી દેખાતી ચામ્પ ચામ્પ તથા ઘડી બે ઘડીના સ્વાદ ખાતર જીલડીને આનંદ આપતા ખોરાકનાં નાશકારક પરીણામો જણવા છતાં જીવડો મર્યોજ રહે છે. જ્યારે છેવટે તેને અને તેનાં કુટુંબને તથા તેને આશરે પડેલાંઓને કુદરતી શિક્ષા ખમવી પડે છે. માટે અથ વાચનાર ! તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ અને

આવી નુકસાનકારક ચીજોથી દુર રહી, આપણા આગલા બાપ-દાદાઓ, જે સાદા કુદરતી પ્રલહલાદી, અનાજ વિગેરે ખોરાક ખાતા તેમાંજ મજાહ લે અને તેઓના જેવી નીતીરીતી પાછી તુ ગ્રહણ કર. કારણ આ જાતના અકુદરતી ખોરાકથી શરીરમાં ઉચ્ચેરાત આવે છે, લોહી જોઇએ તે કરતાં વધુ ઝડપથી દોડે છે, ઝેરો દાખલ થાય છે અને હાલમાં ચાલતા હવસને ઉત્તેજન મળે છે.

એક શખ્સને ઉડતા રોગવાલા વિસ્તારમાં ફરવું પડતું હોય અને ઉપદ્રવમાંથી તે દુર રહેવા માગતો હોય તો આ જાતુઓને દુર રાખવાની મહેનત કરવા કરતાં રોજીંદા થંડા પાણીના બાથ (નખલા બાથને થંડું પાણી એકાએક રૂયતું નથી તેની ખાસ સંલાલ રાખવી જોઇએ), સાદો પણ પુષ્ટીકારક પ્રલહલાદી, અનાજ વિગેરે ખોરાક અને ઘરની બહાર ચોખ્ખી હવામાં ચાલવા વિગેરેની કસરત પછવાડે વધુ ખંત રાખવી જોઇએ છે.

આમડી.

શરીરનો કચરો બહાર કાઢવામાં આમડી અગ્રણી મદદ કરે છે. જો એક માણસ તંદુરસ્ત રહેવા માગતું હોય તો તેણે પોતાની આમડી હમેશા સ્વચ્છ રાખવી જેથી આમડીનાં છીદ્રો ખુલાં રહી ખરસેવા રૂપે શરીરનો કચરો બહાર નીકળી જઈ શકે. જેઓની આમડી સ્વચ્છ હોય છે તેઓનાં સુરક્ષા પણ સ્વચ્છ રહે છે.

આ સુધરેલા જમાનામાં ઘણા શખ્સો આમડીનાં દરદથી પીડાય છે. કારણ તેઓ જોઇએ તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડે છે. જેથી સુરજનાં કીરણો શરીરમાં અસર કરી શકતાં નથી. અને આમડીની સંલાલ રાખવા કરતાં ફેશન અને પેલા કહેવાતા સ્વા-

ત્રીજા ખોરાક ઉપર વધુ ધ્યાન આપવામા આવે છે. ચોખ્ખી હવામાં નહીં ફરતા આખો વખત ઘરમાં ભરઈ રહેવાથી પણ ચામડીના દરદો થાય છે. ચામડીનાં છીદ્રો ખુનાં રાખવા કાળે અથવા ચામડી સ્વચ્છ રાખવા કાળે ઓઝાં કપડાંથી બહાર ફરવા જવું જોઈએ. *span and hair-nigilat bath* સુરજનો તથા હવા ઉગ્રસનો બાથ ચામડી સ્વચ્છ રાખવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે.

તંદુરસ્ત માણસની સ્વચ્છ ચામડી તેજ છે કે જે નરમ, થોડી બીનાસવાળી પણ ગરમ અને જ્યારેથી થંડું અથવા ગરમ પાણી લાગે ત્યારે તે રતાસ પકડે, કે જે જરૂરી લાગવાથી અથવા કસરત થી પરસેવો છુટે, અલ્પ, ગુમડા જેવું ન હોય, અને રંગ બદલ્યું ગયો ન હોય, આ જાતની ચામડી *full metal bath*—પુલ્ક મેટલ બાથ લેવાથી પણ ઘણું શકે છે. જનાવરોને પોતાનું શરીર, ઝાડ અથવા ભીંત અથવા લાકડાં સાથે ધસતાં આપણે વારંવાર જોઈએ છીએ. તે આપણને એવો ભાસ આપે છે કે તેઓ જલે કે પોતાનાં શરીરનાં છીદ્રો ખુલાં કરવા માગે છે.

અસુખી માણસની ચામડી થંડી અને સુકી રહે છે જે દરદની એક નહીં નિશાની છે.

કસરત.

કેટલાકે એવું ધારે છે કે ડમ્બ બેલ્સ અથવા ભારે હથીઆરથી લીધેલી કસરત સારી છે. પણ તે એક ભૂલ છે. નખલાં હાટવાલાં ઓએ આ જાતની તથા દંડ પીલવાની કસરત લીધાથી તેઓને ભારે નુકસાન થાય છે. ડમ્બ બેલ્સ વિગેરે હથીઆરથી લીધેલી કસરતથી અલખત શરીર ઘણું મજબુત દેખાય છે. પણ ચોક્કસ

ભાગોનેજ આ જાતની કસરતથી મજબુત થયલા જોવામાં આવે છે. પણ તેથી આ જાતની કસરતને શરીર મજબુત કરવાના ઉપાય તરીકે લઈ શકાય નહીં. આ જાતની કસરત લીધાથી શરીરના સ્નાયુઓનો થોડો ભાગ ખેંચાય, ચોકસ ડેકાણે બેગો થાય છે, તેથી શરીર મજબુત દેખાય છે પણ શરીરની nerves-નર્વઝ ને એટલું તો strain-જોર કરવું પડે છે કે વખત જતાં શરીર તદન ભાંગી (shatter down) જાય છે.

ખરી કસરત તો તેજ છે, કે જે પગથી માથાં સુધીના શરીર ના આખા ભાગને એક સરખો આકાર બનાવે તેવી જાતનો આકાર ખુલી ચોખી હવામાં ચાલવાની કસરત બનાવે છે. જે મગજને પુષ્ટી આપે છે, આંખોને તેજ આપે છે, ફેફસા તથા અંદરના સંચાઓ સ્વચ્છ કરે છે, ભૂખ વધારે છે, પગ મજબુત થાય છે, nerves ને સુસ્તીમાંથી જગાડે છે, લોહીને સારી રીતે ફેરવે છે, ચામડી ના છીદ્રો ખુલાં કરી પરસેવાના આકારમાં શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે હવે હું કમાજ કહીએ તો આખા શરીરને નમુનેદાર બનાવે છે. તેથીજ ખુલી ચોખી હવામાં ચાલવાની કસરત સૌથી ઉત્તમ છે. તે કરતાં બીજી કાંઈપણ કસરત પસંદ કરવા જોગ નથી. મહોલલાઓ અને ગલી ગુચ્છીમાં ફરવા કરતાં ખુવાં મેદાનમાં અથવા દરીઆ કીનારા તરફ ફરવા જવું કે જ્યાં વધારે ચોખી હવા શરીરમાં લઈ શકાય. આ કસરત લેતી વખતે બની શકે તો પગમાં છુટ પહેડવાં નહીં. તેમજ કંઈપણ ટાઇટ કપડું પહેડવું ન જોઈએ. સીઝીએ કારસેટ અને પટાને આ વખતે ખાસ કરીને અભરછ ઉપર મેલવા જોઈએ. કારણકે આ જાતનો પહેડવેશ ગમવાથી શરીરના ભાગો સારીરીતે કામ કરી શકતા નથી અને

બોલીના ફેરાવામાં હરકત થાય છે. ચાલતી વખતે છાતી નાખી ન દેતાં સીધી (ઢીંધી) રાખવી અને હિંડો દમ બની શકતી કાશોશથી વારંવાર લેવો. શરૂઆતમાં જેટલું ચલાય તેટલુંજ ચાલવું પણ પછી ધીમે ધીમે તેમાં વધારો કરવો. શરૂઆતમાં ચાલવામાં ઝડપ પણ બોલી રાખવી અને થોડા દીવસ અથવા અઠવાડીયા પસાર કર્યા પછી brisk walk ઝડપી ચાલે ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જેથી પરસેવાના આકારમાં શરીરમાંનું ઝેર બહાર નીકળી જઈ શકે.

હાટ ડીઝીઝ અને નબલી શક્તિવાળાં માણસોએ ઠાપી જતાં પુરતજ બેસી જવું અને ઘણી ઝડપથી ન ચાલવું. આ રાખસોએ ડબ્બ બેસ જોવાં હચીઆરોથી ખીલકુલ કસરત ન લેતાં તેઓએ ફક્ત ચાલવાનીજ કસરત પસંદ કરી તેમાં પુરતો સતોષ માનવો જોઈએ છે.

સંસાર વહેવાર (Sexual Intercourse).

માણસ જાતમાં સવારે જીવનશક્તિ વધુ હોય છે. તે દરમીઆન જો સંસાર વહેવાર (coition-sexual intercourse) રાખવામાં આવે, તો તે માટે આ વખત ઘણોજ અનુકુલ છે. રાતની વેલા આવો વહેવાર રાખવાથી મરદ તેમજ સ્ત્રી બન્નેની nerves-નર્વઝ ફક્ત ઉસ્કેરાતીજ નથી પણ તેને નબલી કરી નાખે છે. વત્તી રાત દરમીઆન રાખેલા વહેવારથી રહેલા હુમેલથી આવેલાં બચ્ચાં કરતાં સવાર દરમીઆન રાખેલા વહેવારથી રહેલા હુમેલથી આવેલું બચ્ચું વધુ જીવનશક્તિ ધરાવે છે.

ધણીવેલા સ્ત્રી અથવા મરદ વધુ હવસી બને છે. પણ એવા હવસ વચ્ચે રહેલા હમેશ્વરાત્રુ' બચ્ચુ' પાછત્રથી વધુ હવસી નીવડે છે. ખરાબ રસ્તે ઉતરેલા અથવા કુટેવ (masturbation) કરતાં બચ્ચાંએને એવાં માખાપ મદદરૂપ થઈ પડે છે. તેથી તેઓ બચ્ચાં માટે એક આપ સમાન છે તેથી એવો વહેવાર રાખતી વખતે જાણે કે તેઓ પવિત્રમાં પવિત્ર અને મહાન ફરજ બજાવતા હોય તે રીતે ખુદાઈ ચોખ્ખા પ્યારથી, ખુદાને મન ઉપર ધરી, દુનિયાને સારીરીતે ઉપયોગી થઈ પડે એવાં પ્રજાંદની આશામાંજ ધણીજ ધીરજથી વરતવું.

જો કે બાપમાં જનાવરોમાં વાચા નથી તોપણ તેઓ કુદરતના કાયદાને તાબે થાય છે. તે એ છે કે માદાને હમેશ રહેવા પછી તે નર પાસે કદી જતી નથી. તેથી ઉલટુંજ, જો કે માણસ વિચાર કરી 'થકે તેવું' છે, છતાં આ કુદરતના કાયદાને ઓલંગી જવામાં આવે છે અને હમેશ રહ્યા પછી પણ, એક સ્ત્રી પોતાના ભરથાર સાથે સંસારી વહેવાર રાખે છે. એવો વહેવાર રાખતી વખતે અથવા એ પવિત્ર ક્રિયા દરમીઆન ગુણ લાગે તરફ લોહીનો જથ્થો બહે છે અને જો તે સ્ત્રીને હમેશ રહેલા હોય છે તો અંદરના ઉદરને (બચ્ચાંને) તેની ખીલવણી દરમીઆન દરકત નડે છે. કારણકે એ હમેશવાત્રી સ્થિતી દરમીઆન, કુદરત એ ઉદરના ભાગને કોષપથુ જાતની, દરકતથી, દુર રાખે છે. આ કુદરતનો કાયદો તોડવાથી, સ્ત્રીની જીવનશક્તિ અડપથી ઓછી થતી જાય છે. અને હમેશ દરમીઆનમાં થતી, ઉલટી, દાંતનાં ફરદ, અહેરામાં ફેરફાર, દલગીરી, ધણીજ, જીભ વિગેરે દરદો, આ ટેવને આજારી છે. જો કે કેટલાક કેસોમાં તેઓની માતા તરફથી પશુત્વારસમાં આ દરદો મળે છે.

તેથી એક સ્ત્રીની પવિત્ર દ્રવ્ય છે કે તેણીને હમેશ રહ્યા પછી પોતાના ધણીથી સંસાર વહેવારની બાબતમાં દુરુજ રહેવું જોઈએ.

શરીરમાં ખાસ કરી ગુણ લાગો આગત (morbid matter) કયરો રહેવાથી એ લાગોને ઉત્કેશતનું કારણ મને છે અને તેથી તે કયરાના પ્રમાણમાં એક માણસ વધતું ઓછું હવસી બને છે. કુદરતી હાજતે જતી વેલા ગુણ લાગો ઉપર ખાસ કરીને થંકું પાણી રેડવું. નાતી વખતે આ લાગો ઉપર થંકું પાણી રેડવા ઉપરાંત બરડાની કરોડના હાડકાના છેડા ઉપર પણ થંકું પાણી રેડવું. જેથી આ લાગો સ્વચ્છ રહી તે લાગો ઉપર કોઈ લાગરો નહીં આ લાગોને એ રીતે થંકા રાખવાથી આખા શરીર ઉપર ફાકડી અસર થાય છે કારણકે ત્યાં nerves નવંજના છેડા આવેલા છે કુદરતી ઇલાજે આ કયરો દુર કરી, બુડો ઉત્કેશન દુર કરી આ સંસારી વહેવાર—પવિત્ર ક્રિયામાં સારી મજાદ આપે છે. એ મજાદ શબ્દનો ઉપયોગ બીજા કારણો માટે કરવો નહીં જોઈએ. એટલે એક મરદને તેની પોતાનીજ બી સાથે સંસાર વહેવાર રાખવાનો પવિત્ર હક છે. તે સિવાયની સધની નાની કે મોટી સ્ત્રીને પોતાની માતા સમાન ગણવી જોઈએ. કારણકે તેઓને પોતાના ધણી સાથેજ વહેવાર રાખી બચાંતી માતા થવાનો પવિત્ર હક છે. કારણકે મોટે વહેલે આપણી લગ્ની માતાની માફકજ તેણી પણ એક દીવસ સુદર બચાવાલી લલી માતા બનશે.

મરદે, સ્ત્રીની છાતી તરફ જોઈ હવસી ન બનવું જોઈએ. તેથી ઉવટું નયારે એવો વિચાર આવે અથવા એક સ્ત્રીને આપણી નજર સમક્ષ ધરીએ, સારે એટલેજ વિચાર લાવડાનો જરૂરનો

છે કે જે કંઈ જોવામાં આવે છે અથવા જે શરીરનો ભાગ જોઈ, હવસ ખીસવવામાં આવે છે, તે ભાગ કંઈજ નહીં પણ લોહી, માંસ ને ચામડીનો બનેલો છે. અને જ્યારે તે માતા૩પી સ્ત્રીને પોતાના ધણી સાથેજ સંસાર વહેવાર રાખવાનો પવિત્ર હક છે અને જ્યારે તે સ્ત્રી આપણી પોતાની માતાનીજ બરોબરીની છે, તો શા માટે હવસી બની, તેણી તરફ ખરાબ નજરથી જોઈ, દુનિયામાં સાથી મોટા ગુનેહગાર બનવું જોઈએ ! તેવીજ રીતે એક સ્ત્રીએ પણ પોતાના ધણી સિવાય બીજા નાની મોટી ઉમરના મરદોને, પોતાના પીતા સમાનજ ગણવા જોઈએ. તેના જેવું દુનિયામાં ખીજું ભારે સવાળી કામ ભાગ્યેજ હશે ! જેમ ખુદા એકજ છે તેમ ધણી પણ એકજ હોવો જોઈએ. પણ જો કમનસૂચી ભરથારનું મરણ નીપજે અને તે સ્ત્રી જો જીવાન હોય અથવા સારા બાંધાની હોય તો ખીજો ભરથાર કરવાને તેણીએ ચુકવું ન જોઈએ. તેજ રીતે મરદે પણ પોતાની ભલી સ્ત્રી શુભાબ્યા બાદ વરતવું જોઈએ. કારણ ધણીવેદા મોડે વહેલે ધણી મોટી ઉમરે પણ, જો ખીજો મરદ યા સ્ત્રી કરવામાં નથી આવતી તો તેઓ અનીતિના રસ્તા ઉપર ઉતરી પડે છે.

- હાથમાં અનીતિમાં ઉતરેલી ભાડતી સ્ત્રીઓ (વેશ્યા) ને જે કુદરતી ઇલાજે પહેલે આપવામાં આવે તો તેઓનાં શરીરમાંથી કચરો નીકળી જવાથી હવસ નીકળી જઈ નીતીવાન બને અને પછી તેઓનાં ગુજરાન માટે ખેતી અથવા બીજા રૂઝા ધંધાનાં સાધણો પુરાં પાડવામાં આવે અને દરેકને પરણાવવામાં આવે તો ખચીતજ દુનિયામાંથી પાપો ઓછાં થાય અને પરમો ચાંદી જેવાં ગરમીનાં ઉલ્કરજ જતાં દરદો મટી જાય અને માતા સમાન લેખાવી જોઈતી સ્ત્રીઓ અને જીવાનીઓ ભલી નીતીવાન છંદગી, શાંતીથી ગુજરી શકે.

એક દુર કરવા જ્યારે કુદરતી ઇલાજે લેવામાં આવે ત્યારે sexual intercourse-સંસાર વહેવારથી દુર રહેવું વધુ સારું છે.

Fire આતશ-અગ્નિ.

આતશ, દુનિયામાં ખરેખર ઘણાજ ઉપયોગી ભાગ લજવેછે. તેને એક પવિત્ર ચીજ તરીકે ગણવામાં આવે છે અને ઘણી ધાર્મિક ક્રિયામાં તે વપરાય છે, પણ અહસોસ ! તેનો રૂડો ઉપયોગ ખોરાકની બાબતમાં કરવામાં આવતો નથી. કારણકે માણસને ન રમતી (ભારે નુકસાનકારક) કેટલીક હાલના ખોરાકની ચીજો તેના અસહ્ય આકારમાં આપ શકાતી નથી ત્યારે તેને આતશની મદદથી પકાવીને, માણસના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. જેમકે માંસ (મચ્છી) મસાલા વિગેરે તેની અસહ્ય (કાચી) સ્થિતિમાં લઈ શકાતી નથી. આતશની ઉપર પાણી પડતાં કે ચામડું, નખ, બાલ જેવી ચીજ પડતાંજ કેટલાકેની લાગણી દુખ્મય આવે છે. જ્યારે ખોરાકને માટે કાપેલાં જનાવરના મુકદ્દના માસના (ગોસના) કવાબ અને ખીજ લાગો તથા છુમલા પોતાના ખોરાક કાળે જુનવા અને રાંધવા માટે આતશ ઉપર છલુ છલુ કરતા અવાજો સાથે મુકવામાં આવેછે, ત્યારે શું તેઓની લાગણી દુખાતી નથી ! એ મતલબી ખીના નહીં તો ખીજું શું ! ઘડી એ ઘડીના સ્વાદને ખાતર તેઓ પોતાની મહાન પવિત્ર ચીજને અપવિત્ર કરી, મહાન પાપનો ખોળે ઉઠાવવામાં કશું ખોટું જોતાં નથી ! કવાબ, છુમલા, ગોસ વિગેરે ચીજો, નખ, ચામડાં, બાલ જેવી અપવિત્ર નથી ! આ તે કેવું બેભુન ! જો આતશને એક પવિત્ર ચીજ તરીકેજ ગણવી હોય તો અલખત આવી ચીજો આતશ ઉપર પકાવવાથી દુરજ રહેવું જોઈએ છે.

લગાઈમાં કુદરતી ઉપાયો.

સાધારણ રીતે પુછનામા આવે છે કે શહેરી અથવા ગામડેય કુદરતી ઇનાજે લઈ શકે પણ લગાઈ વખતે શું કરવું ? આ ઇનાજે તો દુખ વખતે લઈ શકાય પણ ગોલી કે ગોનાઓ લાગે તેનું શું કરવું ? તે વખતે શું વહાડખાપ કરવું ન જોઈએ ? તે માટે જણાવવું જોઈએ કે નાઈ વખતે પણ આ ઇનાજે થોડા આરામીય અમાન નથી લને એક વડનછવાને ગોલી લાગી ટોપ કે ગોલો લાગેો હોય તે ઉપર વહાડખાપ કરનાની કશી જરૂર રહેતી નથી પણ સાચા કુદરતી ઇનાજેથીજ, શરીરમાં બેઝલી ગોની (foreign matter) અથવા બીજી થયેલી ઇજા દુર કરી શકાય છે નાગેના ધા ઉપર તુરતવેના Water compress પાણીના કટખા એક લડવધેયો પોતેજ મુખી શકે છે જે માટેની સામગ્રી તેને અગાઉથી આપી રાખી તેને તે બામદની સમજણ આપી મુકની જોઈએ જેથી તેને વધુ મદદ મને ત્યાસુધી વધુ દુખી નાનતમા પડી રહેવું ન પડે પછી વધુ મદદ મનતા હીપ કે સીનજ બાથો આપતા, તે લડવધવાની હાલતમાં ફાટો મુધારો થાય છે જેમ બીજા દરદો વખતે, આ ઇનાજે, morbid matter અથવાને કદપિણુ આપરેશન વગર ઘણીજ સહેનધથી બહાર કાઢે છે તેમજ ગોલી કે બીજી ચીજને પણ ધીમે ધીમે નીચપણુ વહાડખાપ નગર water compress પાણીના કટખા હીપ અને ચીટજ બાથ તેને બહાર કાઢે છે આહ ! કેની સાદી સડેની અને બીન ખરચાણુ રહી ! હાલની વાચન ચવલાઓની સારવાર માની રહી કેટલી ખરચાણુ કેટલી નડગી અને જીદગીને કેટલી જોખમમાં નાખનારી છે ! શું આ શાકડી રહી તરફ દુજી લગાઈમાં ઉતરતી પક્ષેણુ કશું ધ્યાન ખેચાણુ નથી ! એ કેની અભયબી આવે અકસોસકારક વાત છે !

કુદરતી દલાએ.

હીપ-Hip બાથ.

એક ટબ અથવા એવી જાનનું એક વાસણ લેવું કે જેમાં એક દરદી બેસી શકે, પણ જાનને પગોને ટબની બહાર રાખવા નોંધએ. પછી તે ટબમાં પાણી નાખવું પણ દુટીથી (દુટીના ભાગથી) અરધી જાંઘ સુધી પાણી આવે તેટલું જ પાણી ટબમાં નાંખવું એટલે પીકુનો ભાગ અને અરધી જાંઘ સુધીનો ભાગજ પાણીમાં રહેવો નોંધએ. આ સિવાયનો ખાટીનો મરીરનો ભાગ પાણી વગરનો સુકોજ રહેવો નોંધએ છે. ત્યાંપછી એક જાડો ટુવાલ હાથમાં લેવો પણ તે રમાડને એવી રીતે હાથ ઉપર વિટાડવો કે જેથી હાથની હથેલી ઉપર, રમાડની કસ્યસી ન આવતા સરખી સપાટી રહે. કાસ્યકે આ રીતે કસ્યસી આવતાં પીકુ ઉપરની ચામડી વધુ ઊંચાઈ જશે. પછી પીકુનો ભાગ કે જે પાણીમાં રહેછે તે પીકુના ભાગ ઉપર, ટુવાલ વિંટાલેલા હાથવડે (૧) જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ અને (૨) ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ તથા (૩) દુટીની નીચેથી પીકુના ઊંક નીચલા ભાગ સુધી (લગભગ શુદ્ધ ભાગ સુધી) ધીમે ધીમે પણ મજબુત દાબીને ચાલુ લેવું-મસલવું-ફેરવવું. જીભ શબ્દોમાં કહીએ તો પાણીમાં આવેલા પીકુના ભાગ ઉપર બે ઝાડા તે એક ઉઘો હાથ, એમ ત્રણ હાથ ચાલુ લેવા. પણ પાણીમાં ફક્ત બેસી ન રહેતાં ઉપર વળ્યાન્યા પ્રમાણે હાથની ગતી ચાલુ ગખવી. દુટીની ઉપરના સઘલા ભાગો તથા (પગની) અરધી જાંઘની નીચેના ભાગો પાણીની બહારજ (સુકા) રાખવા નોંધએ.

જાડો ટુવાલ વાપડવાથી વીજલી ઉત્પન્ન થાય છે. લાંબો વખત આ બાથ લેનારા દરદીઓ આગલ ચાલતા દોરાનો ગુથેલો ખીસો અથવા કોથલી વાપડી શકે છે જે વાપડવામાં સગવડતા ભરેલું છે. ન્યારે ટુવાલ જલદીથી ફાટી પણુ જાય છે. સરઆતમાં જોરથી ધસડવું નહિં. તેમ કરવાથી ચામડી ઓલછ જાય છે અને લોહી પણુ નીકળે છે, તેથી ધીમે ધીમેજ આ ચ પી લેવી.

જો કે થંડું પાણી વધારે અસરકારક છે, તોપણ નબલાં માણસો ખાસ કરીને ખમના દરદીઓએ સરઆતમાં થંડું પાણી ન લેતાં, થોડું ગરમ (કુકું) પાણી વાપડવું. પણુ વખત જતાં થંડું પાણી લેવાની ફાશેશ કરવી :

થંડાં પાણીમાં એકદમ ન બેસતાં ધીમે ધીમે બેસવું અથવા ટળમાં બેસવા અગાઉ પહેલે પીકુ ઉપર બીનો રમાજ ફેરવવો. જેથી હાટને આંચકો (shock) લાગશે નહીં આ બાથ લેતી વખતે જો દરદીને થંડી લાગતી હોય તો ટળ પછવાડે-ખરડા પીઠ પછવાડે ખુરશી મુકી, પાણીમાં ન લીંજવાયલા લાગો ઉપર આવે તેમ ધાબશી નાંખવી.

હમેલવાથી સ્ત્રીએ આ હીપ બાથનો ઉપયોગ ન કરતાં મંદજ બાથનો ઉપયોગ કરવો.

સરઆતમાં ઘણીવેલા હીપ બાથ લેતાં પીકુ ઉપરની ચામડી ઘણી ઓલછ જાય છે જેથી આ બાથ લઇ શકાતો નથી. તે વખતે આ બાથ ન લેતાં સીટજ બાથ લેવો. પછી રૂઝ આવતાંજ હીપ બાથ પાછો સર કરવો.

આ બાથ દરેક દરદ ઉપર ધણેજ અકસીરમાં અકસીર છે જેથી સધલાં દરદનાં નામ જીદાં પાડી તે દરેક ઉપર અજમાવવામા આવે છે એવું જણાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

વધુ વિગત માટે સીટઝ બાથમાં જીવે.

સીટઝ (Sitz) બાથ.

એક ટબ અથવા પહોણું વાસણ લેવો કે જેમા વધારે ડ્રમા-જુમા-પાણી છ ગેલન પાણી રહી શકે. એ સીટઝ બાથમા જેમ પાણી થકું દશે તેમ વધુ સારૂ બની શકે તો થોડું બરફ નાખવું. અથવા સવારે પાણી. ભરી રાખી, તાજે વાપડવું અને રાતે પાણી ભરી રાખી, સવારે વાપડવું. પણ એવી રીતે પાણી થકું લેવું કે જેથી દરદીના હાથ પગ એકદમ થડા થઈ જાય નહીં ત્યારપછી પેલા પાણીવાલા ટબ અથવા વાસણમા ધસમા એક તુલ મુકવું પણ તે તુલની સપાટી સુધીજ પાણી આવવું જોઈએ ત્યારપછી તે તુલ ઉપર બેસવું પણ બંને પગને ટબની બહાર રાખવા એટલે આ રીતે બેસવાથી શરીરનો કોઈપણ ભાગ જીંજવાશે નહીં પણ જો તુલની સપાટીથી એક બે ઇંચ પાણી ઉપર લેવામાં આવશે તો બેસવાની જગા જીંજવાશે.

જેઓને આ રહી સગવડતા ભરેલી ન લાગે, તેઓએ એક ખુરશી ઉપર બેસવું, પણ તે ખુરશીની બેઠક ઉપર એવી રીતે બેસવું કે શુભ લાગે. ખુરશીની-બેઠકની બહાર રહી શકે. પછી સામે ખુરશી નજદીક એક તુલ મુકી, તે ઉપર એક પાણીથી ભરેલી બાલદી મુકવી. પણ બાલદી એવી રીતે રહેવી જોઈએ કે શુભ લાગેની નજદીક અને થોડી નીચેજ બાલદીમાંના પાણીની

સપાટી રહેલી નોંધએ જેથી શુભ ભાગો ઉપર પાણી લેવાનું સગવડતા જરૂર પડે. અને પાણી બહાર જમીન ઉપર ન પડે.

તે પછી સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓએ એક જાડું કેનવાસનું કપડું અથવા જુનો દુવાલ, જેથી ઘણું પાણી ઉપર લઈ શકાય તેવું કપડું વાપડવું. અને તે કપડાથી શુભ ભાગ ફક્ત બહારથીજ પાણી વડે ધોયા કરવો. કપડાને અથવા દુવાલને શુભ ભાગના ઉપરના ભાગ તરફ લઈ જતાં હોઈએ, તે રીતે ફેરવવું, પણ તે કપડાને પાછું નીચે ફેરવવું નહીં. ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે શુભ ભાગના અંદરના ભાગ ઉપર કપડું કે દુવાલ ન ફેરવતાં અથવા ઘસારો ન લાગતાં ફક્ત શુભ ભાગના બહારનાજ ભાગ અથવા શુભ ભાગની બહારનીજ સપાટી અથવા ચામડી ઉપર નીચેથી ઉપર સુધી તે બીનો રૂમાલ ફેરવવો અથવા અડકવો નોંધએ. દરેક વખતે આ રીતે નીચેથી ઉપર રૂમાલ ફેરવતાં તે રૂમાલને પાણીમાં બોલીનેજ આ ભાગો ઉપર ફેરવ્યા કરવો. એટલે શુભ ભાગો ઉપર પાણી લાગતું નોંધએ.

મરદો અને છોકરાઓએ શુભ ભાગની ધીલી ચામડી (foreskin) ઉપર ખેંચી, તે ફક્ત ધીલી ચામડીની ટોચનેજ (છેડાનેજ), ખેંચી આંગણી વડે પકડી, જ્યાં કપડાથી ચામડીના સંઘર્ષ થોડો ભાગને (ટોચને) ધોયા કરવો. આ સમયે પાણીની સપાટીની અંદર જ રહેવું. પણ શુભ ભાગના અંદરના ભાગને કંઈપણ ઘસારો ન લાગે તેની ધણી સંભાલ રાખવી.

શુભ ભાગોના દરદોને લીધે કેટલીક વેલા મરદોને આ ભાગો ઉપર ઓપરેશન કરવામાં આવે છે તેઓથી અને મુસલમાનો

જેઓએ સુનત દરાવી હોય તેઓથી આ ગુલ્લ ભાગની ધીલી ચામડી foreskinનો ઉપયોગ આ સીટઝ બાથ માટે થઈ શકે તેમ નથી. તેથી તેઓએ ટપ્પમાં પાણીમાં બેસી, ગુલ્લ ભાગના નીચેના ભાગથી (ખોલસથી) તે છેક સફરા સુધીના ભાગો ડુવાલથી ઘોવા કરવા અથવા પાણીમાં ધીમેથી ઘસ્યા કરવા અને જરૂરની કસોટીનાં હાકાનો સફાઈ નીચેનો ભાગ પણ સાથે સાથે ઘોવો અથવા ધીમે ધીમે પાણીમાં ઘસ્યા કરવો.

કેટલાકે ફક્ત પાણીમાં કપડું લીજવે છે અને ગુલ્લ ભાગને પાણીની બહાર ધોય છે, તે એક જુલ્લ ભરેલું છે. આ સધડું પાણીની અંદરજ થયું જોઈએ. વધી કેટલાકે ચામડીનો છેડો (end of the foreskin) ધોવાને બદલે ચામડીના છેડાથી શરીર તરફના આખા ભાગને ધુવે છે તે પણ જુલ્લ ભરેલું છે માટે તેની સંભાલ રાખવી જોઈએ.

મોઠાં માણસને ચારથી પાંચ ગેલન અને નાની ઉંમરનાઓ માટે અઢીથી ચાર ગેલન જેટલું પાણી આ બાથ માટે ચાલી શકશે. જો પાણીની સગવડતા ન મળતી હોય તો હજી થોડું પાણી ઓછું લેવામાં આવશે તોપણ ચાલશે. પણ જો પાણી થોડું વાપડવામાં આવે છે તો એ બાથની સારી અસર થતી નથી. કારણકે આ બાથ લેતાં શરીરની જરૂરીથી અથવા ગુલ્લ ભાગો ધોતાં પાણી ગરમ થઈ જાય છે. જ્યારે મુલ મતલબ તો મંડા પાણીથી આ ભાગની pores નર્વજને થંડી રાખવાની છે કે જે ભાગ ઘણો ગરમ રહે છે.

ઉંમર અને બાંધાના પ્રમાણમાં દર મીનીટથી એક કેલાક સુધી

આ બાથ લઈ શકાય છે રાત્રે સુતી વખતે આ બાથ લેતાં nervous diseases નબલધના દરદવાલાઓને સારી અસર કરે છે તાજાં દરદવાલાં (acute disease) દાખવા તરીકે તાનવાલા દરદીએ જ્યાસુધી તાવ ઉતરે નહીં લાસુધી પાછો પાછો આ બાથ લેવો આ બાથ લેતી વખતે દરદીનું શરીર ગરમ રહેવું જોઈએ. જો તેમ ન હોય તો તેને પહેલે કટલામ-વરાલનો બાથ પહેલે આપવો. અથવા ગરમ પાણીની બાતલીનો સેક આપી દીક્કમાં ગરમી આવવા પછી એ બાથ આપવો. આ બાથ લેતી વખતે જો દરદીને થડી લાગતી હોય તો શરીર ઉપર ધાબલી કે બદુસ નાખવું અથવા કપડે કપડા પહેડવા.

કેટલીક વેલા એ બાથ લેતા ઘસારો લાગતી જગા અથવા તેની આસપાસની જગા સુછ આવે છે પણ તેને હમેશા સારી નિશાની સમજવી અને એ વેલા, બાથ છોડી ન દેતા ચાતુજ રાખવો.

આ બાથ એ કામ લજવે છે. એકતો શરીરના અદરના ભાગોને થડા રાખે છે. જે ભાગો જ્યારેથી દરદ થાય છે ત્યારે જોઈએ તે કરતા વધુ ગરમ રહે છે જે વિષે હજીસુધી જાણ લોક જાણતાં નથી અને તેજવેલા બહારની ચામડીને એ બાથ અગમ્યબ જેવી ગરમી આપે છે. કારણકે લાંબા વખતના (chronic diseases) દરદીની બહારની ચામડી ઘણીજ થડી રહે છે.

આ બાથ nerves નર્વઝને મજબુતી આપનાર કાર્પ બળવે છે જેથી શરીરના સઘલા ભાગોને મજબુતી મલે છે. શરીરનો એવો બીજો કોઈપણ ભાગ નથી કે જ્યાં આપી ઘણી મોટી સંખ્યામાં nerves નર્વઝના છેડા આવેલા હોય, આ nerves નર્વઝ

મુખ્યકરીને spinal and sympathetic nerves છે. તે પીકુના ભાગનીજ માત્ર મુખ્ય નર્વઝ નથી પણ તેઓનું બેડાંજ ભેગ સાથે પણ હોવાથી આખી nervous system ઉપર સારી અસર કરવાની સત્તા ધરાવે છે. એ સઘળું માત્ર ગુલ્લ ભાગે આગલજ કરી શકાય. કારણકે ખરીરીતે બેતાં શરીરનું ત્યાં મુલ (root) છે. કેટલાકે વગર વિચારવે આ બાથ માટે જે તરેહવાર રીકાઓ કરે છે અને અજાણખી બતાવે છે પણ ઉપર દરસાવેલી હકીકતથી તેઓનો કાંઈપણ જાતનો સંક દુર થઈ શકશે.

સ્ત્રીઓનાં સઘલી જાતનાં દરદોમાં, સ્ત્રી જાતને તો એ બાથ જાણે કે નવો જનમ આપે છે. હમેલવાલી સ્ત્રીઓને એ આશીરવાદ સમાન છે. ગુલ્લ ભાગનાં દરેક દરદવાલાંઓને નવાં સુખ જેવો છે અને તેઓને બહુ ભારે આરામ આપે છે. ધીલાં ધમ ધમ ગમલાં શરીરને એ બાથ લેવાથી અરખી તેજ ધોડા જેવી ચાલાકી આવેછે.

સ્ત્રીઓએ માસીક અડચણમાં આ બાથ લેવો નહીં. તેમજ ઘણાં નાનાં બચાં (ધાવતાં બચાં) માટે વાપડવો નહીં. જીવાન માણસો તથા છોકરાંઓએ અને નખલાં મનવાલાંઓએ આ બાથ ઘણાજ સાવચેતીથી અને શાંત મને લેવો કારણ તેઓ masturbation-હાથની ટેવ ઉપર ઉતરી પડે તેવી ધાસ્તી રહેછે. ઘણાંજ નખલાં શરીરવાલાં, જેઓમાં દુખ ખમવાની બીલકુલ શક્તિ ન હોય (ખાસ કરીને ખર્ષ અને કેનસરવાલાં દરદીઓ) તેઓએ આ બાથનો ઉપયોગ, સરખાતમાં જ્યારે ઘણી નખલર્ષ હોય ત્યારે ન કરવો. આ બાથ લીધા પછી જ્યારે દુખ બહાર નીકસે અને તે દુખ ખમી ન શકાય ત્યારે પણ થોડો વખત આ બાથ બંધ કરવો.

આરી ઘણીજ નમથી ઝિંતીમાં પણ જો આ બાથ લેવાનું ચાતુ રાખનામાં આવે તો દરદીનું મરણ જલદી નીપજવાનો સંભવ રહે છે તેના કેસમાં (Sun bath, air light bath, water compress) સુરજનો તથા હવા ઉગ્મસના બાથ અને પાણીના ઢંઢાનો ઉપયોગ કરવો પછી શકતી આવતા આ બાથ ચાતુ કરવો.

હુષ કુહને પોતાના બાથ (રીપ અને સીટઝ બાથ) માટે લખે છે કે એ બાથો લેતી વખતે હીયને કોઈપણ જાતનો ઉરકેરાત આપવો નહીં એ બાથો લેતી વખતે વાયુ તો નહીં પણ વાતચીત બી ન દરવી મહોલામાં વહેવારથી થતા અનાજથી દરદીને દુર રાખવાની કેશેશ કરવી જે ઓરડામાં બાથ લેવામાં આવે, તે ઓરડો સારી હવાવાલો હોવો જોઈએ પણ તે ઓરડામાં પવનનો સપાટો આવવા ન દેવો થોડે અંશે અધારું રાખવું અને રાત્રે તેજરવી લાઇટ રાખવી ન જોઈએ

ઉપલા વાક્યો ઉપરથી એમ સમજવું જોઈએ કે આ બાથો લેતી વખતે મગજને ધણુંજ શાંત રાખવું પણ કંઈપણ હવસી વિચારો કરવા નહીં કારણ શુભ ભાગો તરફ ધસારો લાગતા તે ભાગોને ઉરકેરાત થાય છે તે વખતે કંઈક ખવિત્ર કલામો ભણવા કરના પણ જો મગજ ઉપર કાબુ ન રહી શકે તો તુરતજ બાથ લેનાનું છોડી દઇ બીજા કામમાં મન રોકવું. જોકે જેઓએ masturbation-હાથની ટેવથી શરીર લાગી નાખ્યું હોય તેઓને નવી જુનાની આવે છે

આ બાથો લેતી વખતે-દરેક વખતે નવું પાણી લેવા કરવું. એટલે એક વખતનું વાપડેલું પાણી પાછું વાપડવું નહીં.

સાધાગ્ણુ દરદીએ હીપ અથવા સીટઝ બાથ લીધા પછી ત્રણ કલાક કાઢી નાખી પછી બીજો હીપ અથવા સીટઝ બાથ લેવો અને દીવસમાં ત્રણ વખત આ બાથ લેવા જે ત્રણ વખત ન અને તો દીવસનો એક બાથ પણ ચાલી શકશે. પણ ત્રણ વખત લીધાથી દરદ ઉપર ઘણી જલદી અસર થશે. તોપણ હીપ અથવા મીટઝ બાથ દીવસમાં ફક્ત ત્રણજ વખત લેવાના છે, એમ ધારવું બૂલ ભરેલું છે દાખલા તરીકે તાવ ઘણી સખત આવતી હોય અને દરદીને ખેંચેની વધુ થતી હોય, તો એકેક કલાકે પણ આ બાથ લઇ શકાય છે જે રાત્રે પણ દરદી સાત થઇ શકતુંજ ન હોય તો રાત્રે પણ ત્રણ ચાર અથવા જરૂર જણાતા વધુ બાથ આપવા. તેજ રીતે બીજાં દરદોમાં પણ સમજવું.

કેટલીક વેળા દરદીઓ બીહે છે કે આ બાથો (ખાસ કરીને હીપ બાથ) લેવાથી એનીમાં માફક હમેશની ટેવ પડી જશે. પણ તેવું કશું નથી એક દરદી જ્યારે પણ આ બાથ લેવાના છોડી દેવા ઇચ્છે ત્યારે વગર દરકતે તેમ કરી શકાય છે. અરીમ, તપકીર કે ઠારની માફક એની ટેવ પડતી નથી. એક વેલા સંપુર્ણ રીતે સારા થયા પછી પુરેપુરી આ રીતે છોડી દેવામાં આવે તો કોઇપણ જાતની દરકત થતી નથી. એટલુંજ નહીં પણ આ ઇલાજે શરૂ કર્યા પછી કોઇપણ કારણે આ બાથ બંધ કરવાની ફરજ પડે તોપણ કોઇ જાતની દરકત થતી નથી.

આ બાથો લેતાં કેટલીક વેળા કીડ ઉભરઇ આવે છે અથવા તાવ થઇ આવે છે અથવા અંગત થઇ ગયવું દરદ પાછો હુમલો કરે છે. જે કે તે હુમલો સખત પ્રકારનો હોતો નથી. આ મધલી સારી નિશાની છે. કાગ્ણુ દવા પીને અથવા બીજા કારણોથી જે

દરદોને શરીરમાં દબાવી દીધાં હતાં તે પાછાં બહાર નીકળી આવે છે અને આ રીતે શરીરમાંથી કચરો બહાર નીકળી શરીરને નિરોગી બનાવે છે. પણ આવી નિશાની બહાર જણાતાં તે બાથો તુકસાન-કારક છે એમ ધારી તેને છોડી દેવાની ઉતાવળમાં ન પડતાં ધીરજ અને ખંતથી આ બાથો લેવાના આયુજ રાખવા જેથી 'શરીર હમેશાતું' નિરોગી બની શકશે, એ ધણાજ નબલા દરદી ન હોય તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. પણ દરેક કેસમાં એ દરદો થઈ આવવાંજ જોઈએ એવું કશું નથી.

આ બાથોની અભ્યયન જેવી ખુબી એ છે કે દરદી પીડાતાં માણસની ટેમપરેચર normal level ઉપર લાવે છે અને તેથી દરદી ચીજો (કચરા)નું કામ આગલ વધતું અટકાવે છે.

આ બાથો લેતી વખતે વાંચવું ન જોઈએ કારણકે માર્માં લોહીનો જથ્થો, એ રીતે વાંચવાથી, ભેગો થાય છે અને ભેગાંમાં વીજલીની ચપલતા વધુ રહે છે.

બચ્ચાં અથવા મોટાં માણસોને જખરીથી તેઓની મરજી વિરુદ્ધ આ બાથ આપવા નહીં. તેમ કરવાથી તેની ઉલટી અસર થાય છે. કારણકે આ બાથો શાંત મને અને ખુશીથી લેવાવા જોઈએ છે.

ખોરાક લીધા પછી ત્રણ કલાકે આ બાથો લેવા અથવા આ બાથો લીધા પછી અરધાથી એક કલાક પછી ખાવું.

આ બાથોની ખુબી એટલી તો છે કે અનીતિમાં ફસેલી સ્ત્રી (વિસ્થા) પણ ફરેસ્તાઈ ખાસ્થતની બને છે.

જેઓ છોકરાંની ઉમેદ રાખતાં હોય તેઓએ જુરા વહેમેની વલગવા કરતાં અથવા કેટલાક અનીતિના લારેલા કુતારા જેવી સેવરાઓ પાસે જવા કરતાં આ બાથની અજમાયશ લેવા માટે મનશ્ચુતમાં મનશ્ચુત લલામણુ કરવામાં આવે છે.

આજકાલ ધણા જુવાનીઓ નબલમ્મની (ધાત જવાની) ફરીઆદ કરે છે તેઓએ કુતારા વધદોના હાથમાં ફસવા કરતાં અથવા જહેરખખરો વાંચી નુકસાનકારક દવાઓ લઈ શરીરનું નષ્ટોદ વામવા કરતાં આ સાદા સહેલા કુદરતી બાથોને સાથી પહેલી ટકે લેવા જોઈએ કારણકે તે તેઓને મોટા આશીષ સમાન છે. રાત્રે સુતી વખતે આ બાથો લેવાથી તેઓને વધુ અસરકારક થઈ પડે છે.

આ બાથો લેવા અગાઉ સ્ત્રીમ બાથ અથવા સન-સુરજનો બાથ લેવો, આ બાથો લેવા અગાઉ સ્ત્રીમ કે સન બાથ દરેક વખતે લેવાજ જોઈએ એવું કશું નથી. પણ સ્ત્રીમ બાથ દર વખતે લઈ શકાતો નથી. બાથ લીધા પછી, જેઓ ધણાં નબલમાં હોય તેઓએ ગરમી લાવવા માટે સુરજનાં તડકાંમાં બેસવું ધણું સારું છે.

મોઢાં ઉપર પાઉડર છાંટી ચામડીને વધુ ખરાબ કરવા કરતાં હીપ બાથ લેવાથી ચહેરો ધણો પ્રુખમુરત બને છે. આથી મોઢાં ઉપર ચતા ખીલો પણ દુર થાય છે.

છેવટે આ બાથો દરેક દરદ ઉપર ધણાજ નમુનેદાર છે. અને દુખીઓ માટે ભારે આશીષ-સમાન છે. કારણ તેથી દવાના ધીમા-રાથી દુર થવાય છે અને ઓપરેશનની શીકર મટી જાય છે. અને વધી પધસાનો પણ શારે બચાવ થાય છે.

આથોની નિષ્ફલતા.

આ આથો જોકે દરેક દરદમાં કાયદાકારક નીવડ્યા છે છતાં જેઓમાં જીવનશક્તિ પુરેપુરી થઈ રહી હોય, જેઓ સો વરસના છુટાપામાં આવ્યાં હોય, હવા પીપીને શરીરના ભાગો અશક્ત બનાવ્યા હોય એટલે કુખને બહાર ખેંચી કાઢવાની તેમાં શક્તિ ન હોય, એટલી હદ બહાર જીવનશક્તિ ખપી ગઈ હોય, જ્યાં શરીરનો ચોક્કસ ભાગજ વહાડકાપથી કાઢી નાખ્યો હોય અથવા તેવાં વહાડકાપથી nerves નર્વઝનું જોડાણ તુટી ગયું હોય, હાથ પગ અને શરીર ગલછ જમ દીવાસઢી જેવું થઈ ગયું હોય અને તેથી જેઓ બિજાણું છોડીજ ન શકતાં હોય, તેવા કેસમાં આ ઇલાજોથી સેંકડે સો ટકા ફતેહની આશા રાખવી નહીં. તોપણ તેવા કેસમાંથી કુલ નહીં ને કુલની પાંખડી જેટલો એટલે કંઈક થોડી રાહત આપે છે. પણ તેથી કંઈ સઘલી આશા તજ ન દેતાં સન આય, વોટર કોમ્પ્રેસ, અર્થ કોમ્પ્રેસ જેવા ઇલાજો લેવા. પછી કીરતારનું કામ તે કીરતાર કયોં જશે.

સ્ટીમ-steam વરાલનો આય.

એક નેતરની ખુરશી લઈ તેની નીચે (અંદર) એક જીલ મુકી તે જીલ ઉપર ધણું ગરમ કીધેલાં (કકરા પડતાં) પાણીનું વાસણ મુકવું. પણ સંભાલ રાખવી કે પાણીમાંથી નીકલતી વરાલથી દાઝી જવાય નહીં. ત્યારપછી સઘલાં કપડાં કાઢી નાખી, આખું મોઢું ખુલ્લું રહે તેમ શરીર અને ખુરશીની પણ આસપાસ ધાબલી વિંટાળી ખુરશી ઉપર ખેસવું જેથી આખાં શરીરને બાફ લાગશે. આ રીતી સહેલી છે. પણ વધુ અસરકારક રીતી એ છે કે ત્રણ

નેતરની ખુરશી લેવી અથવા એક નેતરની ઘોલકી (પલ્લગ) લંબ તેની નીચે (અંદર) જે તુલ્ય મુકી તે ઉપર ઘણા ગરમ કીધેલાં પાણીનાં વાસણ મુકવાં પણ તે તુલને એવી રીતે મુકવા કે એક તુલ, કેડ આગલ અને બીજું પગનાં ટેટાં આગલ રહે. જે કે આ વાસણ નીચે ધીમાં જલતાંથી ચૂલો-stove મુકેલો વધુ સારો છે. જેથી પાણી જલદી થંદુ પડી ન જાય પણ કપડાનો છેડો સમઘી ન ઉઠે તેની ઘણીજ સલાહ રાખવી. ત્યાર પછી સધલાં કપડા કાઢી નાખી તે ખુરશી અથવા ઘોલકી ઉપર સુવું અને આખાં શરીર ઉપર તેમજ ખુરશી આગલ એવી રીતે ઝુલતી ધાખલી-બદુલ નાખવો કે જેથી વરાલ બહાર નીકળી ન જતા, શરીરનેજ લાગે આ રીતે તે ઉપર ઉધા, ચતા તથા ઢાખી અને જમણી બાલુ મુવું જેથી આખાં શરીરને બાફ લાગે. પણ દરદીને ન્યાં વધારે આરામ જેવું લાગે તે લાગ ઉપર, તે દરદીની મરજી મુજબ બાફ લાગે તે રીતે ગરમ પાણીના વાસણ મુકવા ઉપર પણ ધ્યાન આપવું જોઈએ છે એને full steam bath-કૂલ રટીમ બાથ એટલે આખાં શરીરને વરાલ લાગે તેવો બાથ કહેવામાં આવે છે.

એ બાથ અઠવાડીઆમાં ફક્ત એક કે બે વખતજ લેવો. કારણકે વધુ વખત લેવાથી દરદીને ઘણું તુકસાન પુગે છે. ઘણાં નખલાં અને ખંધ, હાર્ટ ડીઝીઝવાલા દરદીઓએ એ બાથનો બનતી કાશેશથી ઉપયોગ ન કરતાં span સન-સુગ્ગના બાથનો ઉપયોગ કરવો. એ બાથ લઈ રહ્યા પછી તુરતજ હીપ કે રીટઝ બાથ લેવો. ઝાડાની કબજાઆતવાલાંઓએ steam and sun વરાલ તથા સુરજના બાથનો ઝાઝો ઉપયોગ કરવો નહીં.

શરીરના ચોકસ લાગ ઉપર દરદ થતાં ફક્ત તે લાગને ન્યારે

વરાલ આપવામાં આવે છે ત્યારે તેને local-લોકલ સ્ટીમ બાય દહેવામાં આવે છે.

જ્યારે સલેખમ થયો હોય ત્યારે એક ખુરશી અથવા તુલ ઉપર બેસી ખીજ થોડી ઉંચી ખુરશી ઉપર ગરમ પાણીનું વાસણ મુકવું અને તેનો બાફ મોઢાંને આપવો. પણ મોઢાં તથા વાસણને એવી રીતે ઢાંકવું કે અંદરની વરાલ બહાર નીકળી શકે નહીં. એ રીતે બાફ લેતાં કપડાં કાઢી નાખવાની જરૂર રહેતી નથી. જ્યારે મોઢાં ઉપર બાફ લેવામાં આવે ત્યારે આંખો બંધ રાખવી. તેમ ન કરતાં આંખો ઝાંખી થઇ જાય છે.

શુભડાં અથવા ધાતું દરદ ન ખમી શકાય ત્યારે નાનાં વાસણમાં ગરમ પાણીનો બાફ આપવો. પણ દરેક વખતે વરાલ બહાર નીકળી ન જાય ને ચોકસ દરદવાલા ભાગનેજ વરાલ લાગે તે રીતે કપડું તે વાસણ અને દરદવાલા ભાગની આસપાસ નાખવું.

'શરીરના જુદા જુદા ભાગ ઉપર થતાં રૂમેટીઝમનાં દરદ માટે પણ તે ચોકસ ભાગોને આ જાતનો local-લોકલ સ્ટીમ બાય આપવો જેથી ભારે ફાયદો થાય છે. હિંદુસ્થાનમાંના એક અંગ્રેજ પાદરીએ ઉપર જણાવ્યો તેવો ખુરશી ઉપર સ્ટીમ બાય લમ્પ, પોતાનું સાંઘા વખતનું રૂમેટીઝમનું દરદ ફક્ત ચાર દીવસમાં સારું કર્યું હતું.

મરડો, અધામણ અને કોલેરાના કેસમાં, પીડુના ભાગને સખત રીતે બાફ આપવો જરૂરનો છે. અીની માસીક માંદગીની હરકતમાં

તથા ઓઝોનાં જીભ દરદોમાં પીડુને બાક આપી સીટઝ બાથ લેવો ફાયદાકારક છે.

ખાસ પગને સ્ટીમ બાથ આપવો હોય તો એક વાસણમાં ગરમ પાણી કરી તે વાસણ ઉપર લાકડાંની બે પતી મુકી તે પતી ઉપર પગ મુકી ચુંદણથી વાસણ સુધીના ભાગ ઢંકાય તે રીતે ધાબણી નાખી બાક લેવો.

તંદુરસ્તી મેલવવા આ બાથ એક ફાંકડું સાધણ છે.

આ બાથ પા થી અરધા કલાક સુધી લેવો.

સુરજનો-Sun બાથ.

શરીર ઉપર એક સુદરો અને સુરવાલ રાખી ખુલાં મેદાનમાં અથવા અગાસી ઉપર અથવા ધરમાં જ્યાં ખુબી સોખી હવા સાથે સારો તડકો આવતો હોય ત્યાં જમીન ઉપર એક સાદડી ઉપર સુઈ તે ઉપર આ સુરજનો-Sun બાથ લેવો. બની શકે તો પીડુ ઉપર એક કેલનું પાતર અથવા બીનો કપડો કટકો મુકવો પણ આખાં મોઢાં (head)ને ળાંપડામાં રાખવું અથવા એક મોટું લીઝું પાતર (કેલનું) મોઢાં ઉપર મુકવું અથવા નાનાં પાતરાં મોઢાં ઉપર મુકવાં અથવા જાડા રૂમાલે આખાં મોઢાં વિંટાલવું. પગમાં છુટ કે મોળાં રહેવા દેવાં નહીં. અને હાથ અને પગ પુરેપૂરાં લાંબા કરીને મુકવું. એ રીતે સુરજનાં તડકામાં અરધાથી દોઢ કલાક સુધી પડી રહેવું. જેથી ઘણાજ પરસેવો પડે અને વધી સુરજનાં કિરણો જે કિંમતી ખગ્ગનો ધરાવે છે તે દરદો દુર કરવા ઘણાજ શંકડી રીતે શરીર ઉપર અસર કરે છે.

ધણા નળલા દરદીઓએ શરૂઆતમા વાગો વખત મુધી આ બાથ લેવો નહીં. એ બાથ લીધા પછી પરસેવો તુટી નાખવો અને સંભાલીને ઉઠવું અથવા થોડો વખત બેસીને પછી ધીમેથી ઉઠવું, કારણુ ધણાં દરદીઓને આમ ઉઠતા ચકકર-ફેગ આવે છે

આ બાથ લીધા પછી તુરત હીપ અથવા મીઝ બાથ લેવો ઘણાજ સારો છે. કારણુકે *stiffness* અને *stagnation* અને સુરજનો બાથ લેવાથી શરીરમાનો કચરો છુટો પડે છે અને તુરતજ હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાથી છુટો પડેલો કચરો શરીરમાથી બહાર નીકલે છે. નળલાં માણસોએ, હીપ કે સીટઝ બાથ લીધા પછી કપડાં પહેડી પાછાં તડકામાં ગરમી લાવવા બેસવું વધુ સારું છે

આ બાથ લેવાનો વખત ગરમીના દીવઓમાં સવારે ૬ થી બપોરે ૩ વાગા મુધી અને થંડીના દીવઓમા ૧૨ થી ૩ વાગા મુધીનો વખત વધુ સગવડતા ભરેલો છે

મેલેરીઅલ અને બીજી તાવવાલાં દરદીઓને તથા ખંચવાલાં દરદીઓને આ બાથ ઘણીજ ફાકડી અસર કરેજે પણ મેલેરીઅલ પ્રીવરવાલાઓએ આ બાથ લેતી વખતે દ્વાથ અને પગોને નાના કે મોટાં પાંદડાથી ઢાંકવા.

જે વખતે શરીરમાં તાવ હોય તે વખતે આ બાથ લેવો નહીં. આ બાથ રોજ લઈ શકાશે.

શરીરના ચોકસ લાગ ઉપર દરદી યતા તે લાગ ઉપર બીવું કપડું મુકવું અથવા લીલું પાતરું મુકવું અને તે લાગને સુરજ સામે તડકામાં રાખવો.

શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાખવા આ બાય ઘણોજ ઉત્તમ, છે એ બાય લેવા માટેની સગવડતા લોકોએ ખાસ જગ્યા રોકી મુક્ત અથવા નજીવી કિંમત લઈ કરી આપવી નોંધએ કારણ દરદીઓને ભારે આરામ થાય છે. વધી દવાખાનાં જેટલો આમાં ખર્ચ થતો નથી.

એર-લાઇટ-હુવા ઉજાસનો (air-light) બાય.

આ બાય જંગલમાં અથવા અગાસી ઉપર અથવા ઘરમાં જ્યાં ઘણી ચોખી હુવા આવતી હોય ત્યાં લંગોટ કે ચોલાં સીવાયનાં સઘલાં કપડાં શરીર ઉપરથી કાઢી નાખી નગન હાલતમાં ઉભા રહી વારંવાર ઉડો દમ જેવ્યા કરવો. પણ તે સાથેજ પગથી માથાં સુધીના ભાગો હાથો વડે ઝડપથી ચોક્કસ અથવા શરીરને ગતીમાંજ રાખવું.

આ બાય ત્રણથી પાંચ મીનીટજ લેવો.

આ બાયની ખુબી ઘણીજ અજાયબ જેવી છે. એ બાય ઘણાંજ નમ્રતાં માણસને પણ આપી શકાય છે. આમડીને અને શરીરને એ અજાયબ જાતનું ટોનીક છે. જેઓ હીપ કે સીટઝ બાય ન લઈ શકતાં હોય તેઓએ આ બાયનો જરૂર ઉપયોગ કરવો.

આ બાયો માટે સહેરામાં ઠેકાણે ઠેકાણે સગવડતા કરવી નોંધએ અને મરદ તેમજ સ્ત્રી માટે લુદી જુદી ગોઠવણ રાખવી નોંધએ જેથી સહેલઈથી દરેક રાખસ લઈ શકે એમાં પણ સરજાતના ખર્ચ સિવાય બીજો ખર્ચ થતો નથી.

જેમ મચ્છીને પાણી વિના ચાલતું નથી તેમ માણસને હવા વિના ચાલતું નથી એની કિંમત આ બાથ લેનાર શખ્સજ વધુ સારી રીતે કરી શકે છે. તાવ ઉતારવામાં આ બાથ ઘણો કીંમતી છે પણ ધરમા ચોખી હવા આવવી જોઈએ. નળાં દરદીને ખીંછાણા ઉપરજ બાથ આપવો.

પાણીના કટકા (Water compress).

પાણીના કટકા મુકવાની અસરકારક રીતે એ છે કે દરદનાં પ્રમાણમાં એટલે દરદથી જોડલો ભાગ રોકાયેલો હોય તેટલોજ કપડો કટકો લેવો. પણ જખમ ઉડો હોય તો એવડો ત્રેવડો કે ચારથી વધુ ઘણો દરદના પ્રમાણમાં કપડો કટકો લેવો એટલે તે કટકાની ત્રણથી ચાર ઘણી અથવા વધુ ઘડી વાલવી. પછી તેને પાણીમાં ભીજવી તેને દરદવાલા ભાગ ઉપર મુકવો. ત્યારપછી તે ભીજવેલા કટકા ઉપર, ભીજવેલા કટકા કરતાં થોડો મોટો ફ્લેનલ નો મુકો કટકો મુકવો અને પછી તે ઉપર પાટો બાંધી દેવો. ફ્લેનલનો કટકો મુકવાનું કારણ એ છે કે દરદ સિવાયના બીજા ભાગ ઉપરનું લોહીનું શરૂનું પેલા પાણીના કટકાથી ધીમું ન થતાં, દરદ વગરના ભાગને ફ્લેનલ ગરમ રાખી લોહી સારીરીતે ફેરવે છે.

એક તુવાલ પાણીમાં ભીજવી તેને બહાર કાઢી નીચવી નાખી તેની બેથી ત્રણ ગણી ઘડી વાલી અથવા ત્રીકોણ આકારમાં તે રમાલને બનાવી પીકુ ઉપર મૂકી તે ઉપર ફ્લેનલનો કટકો અથવા ધામલી નાખવી. આ રીતે અરધો કલાક કરવું જોઈ જાડો સાફ આવે છે અને તાવમાં સારી મદદ મળે છે. જેઓ હીપ કે સીટઝ

બાથ નથી લઈ શકતાં તેઓ માટે કીમતી છે. હીપ કે સીટઝ બાથ અનુભવવા અગાઉ આ ધલાળ અનુભવવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. આથી ફાયદો ન થતાં હીપ કે સીટઝ બાથ લેવા.

આ કોમ્પ્રેસ માટે એક બાબદ ઘણી અગત્યની છે. તે એ કે લીજવેલો કટકો જેવો ગરમ થાય કે તુરતજ પાછો પાછો પાણીમાં લીંબવી, નીચરીને મૂક્યા કરવો તેમ ન કરવાથી તેની ઉલટીજ અસર થાય છે.

ગડ, ગુમડાં ઉપર ગરમ ગરમ પોતીસ કરવા કરતાં આ કટકો મુકવાથી ફાંકડી મઝાદ મળે છે.

મરદને થતાં ગરમીનાં દરદ ઉપર જો ગુલ્લ ભાગ ઉપર રકત પાણીના કટકો લીંબવીને (લીજવેલાજ) મુક્યા કીધા હોય તો બહુ આરામ થાય છે. ગુલ્લ ભાગોમાં પીયકારી આપવા કરતાં આ પાણીના કટકો નમુનેદાર છે.

વોટર શીટ્સ Water sheets.

જ્યારે એક દરદી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાને અશક્ત હોય અને ટેમ્પરેચર વધીજ જતી હોય અને વોટર કોમ્પ્રેસની અસર થતી ન હોય તો આ શીટ્સ વાપડવા.

ખિજાનાં ઉપર પહેલે બંદુસ અથવા ધાગસી પાંચરી તે ઉપર દરદીને સુવાડવો. તે અગાઉ એક બાલદીમાં થંડું પાણી અને કપડાંના મોટા કટકો અથવા ચાદર તથ્યાર રાખવાં ત્યાર પછી

દરદીનાં સઘણાં કપડાં કાઢી નાંખવાં. પણ દરદીને કંઈપણ કંટાળો ન ઉપજે એવી રીતે દરદીને સમજાવી પતાવીને મુવાડવો તથા કપડાં કાઢવાં. તે પછી બાલકની પાણીમાં એક કપડાંનો કટકો ભીંજવી તેને ઝાઝો નીચવ્યા વિના (ઝાઝું પાણી કાઢી નાખ્યા વિના) ગરદનના ભાગની નીચેથી પીકુના નીચેના ભાગ સુધી મુકવો. અને તે ઉપર ફેલેનલનો કટકો અથવા ધાખલી મુકવી પણ ભીનો. કટકો ગરમ થતાંજ બદલ્યા કરવો એટલે પાણીમાં ભીંજવી પાછો મુકવો એમ કર્યાં કરવું. જો બાલકમાંનું પાણી ગરમ થઇ જાય તો બીજું થંડું પાણી ભેરવું.

આ શીટસ અરધાથી એક કલાક સુધી મુકવા પણ જો દરદી ઠાંડી જાય અથવા કંટાળી જાય તો આસરે પંદર મીનીટ આપી બંધ કરવું. જો તાવ હજી બહાર વધી જતી હોય તો આ રીતે આખાં શરીરને પણ શીટસ આપવામાં આવે છે. ઘણીવેલા આદરને બેવડી કે ત્રેવડી કરી તાવના પ્રમાણમાં મુકવામાં આવે છે પણ તેમાં અનુભવની કંઈક જરૂર રહે છે તોપણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે દરદીનું શરીર એકદમ થંડું થઇ જાય ત્યાંસુધી આપુ રાખવું ન જોઈએ પણ સાધારણ માણસ જેટલું તે દરદીનું શરીર ગરમ રહે તે પુરતું છે.

આ શીટસ મુકવાનું કામ પુરું થયા પછી દરદીનાં શરીર ઉપર બીનાસ ન રહે તેની સંભાલ રાખવી એટલે શરીરને સારી પેટે નુછી મુકું કરવું જોઈએ.

સ્પન્જ-વાદલાનો Sponge બાથ.

ખીજાંનાં ઉપર એક ધાબણી અથવા બંદુસ પાંથરી તે ઉપર દરદીને હોઢાડીને સુવાડવું. પણ તે પહેલાં એક રૂમાલ અથવા વાદલું શરીર ધોવા, ખીજો રૂમાલ શરીર નુજવા અને પાણીની એક બાલદી, એ સઘવું તૈયાર રાખવું. ત્યારપછી રૂમાલ અથવા વાદલાને પાણીમા ભીજવી તે રૂમાલ અથવા વાદલા વડે દરદીને એક હાથ ધીવો અથવા સાફ કરવો પણ પાણી એટલું બધું ન લેવું કે જેથી ખીજાનું પણ ભીજવઈ જાય. તે હાથને ખીજા સુકા રૂમાલે નુજી નાખી ખીજા હાથને પણ તેજ રીતે કરવું. ત્યાર પછી એ રીતે મોઢું, ગણું, છાતી, પેટ, પીઠ અને પાંસલીઓ એક પછી એક લેવું. તે પછી દરદીને ફેરવી ખરડો સાફ કરવો, જે પછી નીચેના ભાગો અને પગો સાફ કરવા.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે શરીરનો પ્રકત એકકોન ભાગ ધોઈને નુજી નાખવો ને તે ભાગ ઉપર બંદુસ અથવા ધાબણી હોઢાડવી.

આ બાથ દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવો. જે દરદી હીપ કે સીટજ બાથ ન લઈ શકતો હોય તે માટે આ ઉત્તમ ધ્યાન છે. કારણકે આથી ચામડીનાં છીદ્રો ખુલા થાય છે. જેથી કચરાને બહાર નીકલવાનો રસ્તો ખુલો થાય છે. અને વધી ચઢાં પાણીથી લોહી ચામડી સુધી શરીરમાંથી આવે છે. અને ટેમ્પરેચર ઉતરે છે.

આ બાથથી દરદીને કંટાળો ઉપજવાનો સંભવ રહે છે. પણ આથી દરદીને પણો આરામ થાય છે.

અર્થ કોમ્પ્રેસ-Earth Compress.

સફેદ, કાલી કે પીલી મટી (મટોડી) લેવો. તેને થંડાં પાણીમાં ભીંજવી કાદવ જેવી બનાવો. પણ મટોડી ઘણી ધીલી-પાણી જેવી ન રાખતાં થોડી ઘટ-કાદવ જેવી રાખવી જેથી બીજાંણું ખરાબ થતોનો સંભવ રહેશે નહીં. તે પછી દરદીને બિજાંણું ઉપર મુવાડી પીકુના (દુડીની નીચેના) આખા ભાગ ઉપર મીજવેલી મટીનું પા થી અરધા ઇંચ જેટલું પડ કરી તે ઉપર કેલતું અથવા બીજું મોટું પાતર અને તેમ ન બને તો બીનો કટકો મુકવો. દરદીના મુવા આગમજ બિજાણું ઉપર એક મુદરો અથવા એક મોટો કટકો પીકુના ભાગની નીચે રહે તે પ્રમાણે મુકવો. જે પછી આ મોટા કટકાને આસપાસ વિંટાલી બાંધી લેવો જેથી મટોડી નીકલી જશે નહીં. પણ આ કટકો ટાઈટ ન બાંધતાં ધીસોજ બાંધવો.

આ રીતે ત્રણ કલાક અથવા આખી રાત રહેવા દઈ તેને પાણીથી સાફ કરી નાંખવું. આ કોમ્પ્રેસ રાતે તેમજ દીવસે પણ લઈ શકાશે.

ગુમડાં ઉપર તથા રૂમેટીઝમના દુખતાં ભાગો ઉપર આ કોમ્પ્રેસ-મટોડી મુકવાથી દરદીને આરામ થાય છે.

જેઓનું માથું ફાટી જતું હોય તેવી રીતે દુખતું હોય તેઓએ પહેલે માથાં ઉપર પછી ગરદન ઉપર અને થોડા દીવસ પછી પીડ ઉપર એમ મુકવાથી અને સાથે (લીપ-સીટઝ) લેવાથી જાણે માથાંનાં દરદતું જોર નીચે ઉતરતું હોય એમ લાગે છે તે દરદી ધણો સંતોષ મળે છે.

પીકુ ઉપર મુકેલા આ કોમ્પ્રેસથી શરીરની અંદરની ગરમી જાણે કે પીકુ તરફ ખેંચી કાઢી કચરાને ઝાડા વાટે બહાર કાઢી નાખતું હોય એમ લાગે છે.

ઝાડાની કબજાઆતમાં, તાવમા અને ખીજાં દરદોમા આ કોમ્પ્રેસ ધણે કૌમતી છે.

કુલ મેટલ-Full Metal બાથ

જ્યારે કુલ બાથ અથવા આખું શરીર ચોથી નાહવામાં આવે છે તે વખતેજ આ બાથ વર્ષ સકાય છે, પહેલે પાણી વડે માથાને ધોવું, જે પછી સાથે મુકવાનાં એલ્યુમીનીયમનાં વાસણનું ધાંકણ લઈ તે વડે શરૂઆતમાં માથાને ધીમે ધીમે ચોલવું જે પછી માથાને પાછું ધોઈ, બીજાવેલી કાલી કે સફેદ મટી (મટોડી) થી માથાને ચોલી, ધોઈને સાફ કરી આખાં શરીરને ધોઈ શરૂઆતમાં ધણુંજ ધીમેથી પેલાં ધાંકણાંથી આખાં શરીરને ચોલવું અથવા ધાંકણાંથી ધસડવું.

ખીજાં શબ્દોમાં કહીએ તો તે ધાંકણથી જેમ ધોડાને ખરેશ કરવામાં આવે છે તેમ આખા શરીરને માંલીસ કરવું.

શરૂઆતમાં ધણુંજ ધીમેથી મસાવતું પણ થોડા દીવસ પછી ચામડી થોડી સખત ચતાં જોરથી મસાવવું. શરૂઆતમાં ધણું જોર વાપડતાં ચામડી છોલછ નહીં લોહી નીકલશે માટે

ખવી.

મુધારવામા ધાને જલદી રૂઝવામા, દુ કમા શરીરના દરેક દરદને જલદીથી મટાડનામા આ રૂઢી નરૂીજ ફાકડી છે

જેવી સતેખમની શરૂઆત થાય અથવા સતેખમ થતો એરી નિશાની જણાય તેવુ જ ને વારવાર ઉડો દમ ખેચનામા આવે તો સતેખમ થતો નથી અથવા ને થાય તો ઘણા નરમ આખર મા થાય છે

ધ્યાનમા રાખનાની ખાસ જરૂર છે ૨ આ ઉડો દમ ખેચતી વખતે હવા ઓખી હોની જોઈએ એટલે ધુમાડો થતો હોય ૩ ખરાબ વાસ આવતો હોયતો તે વખતે ઉડો દમ લેવો ન જોઈએ

ખચીત આ ટેવને જે શખ્સે પોતાનો સાથી બનાવીઓ હોય તેને દરદો યનાનો સબન નથી અથવા ને થાય છે તો તે સહે લઇથી દુર કરી શકાય છે

પીડુ ઉપર મુકેલા આ કોમ્પ્રેસથી શરીરની અંદરની ગરમી મળે કે પીડુ તરફ જોઈ કચરાને ઝાડા વાટે બહાર કાઢી નાખતું હોય એમ લાગે છે.

ઝાડાની કબજાઆતમાં, તાવમાં અને બીજાં દરદોમાં આ કોમ્પ્રેસ ઘણો ફીમતી છે.

ફુલ મેટલ-Full Metal બાથ.

જ્યારે ફુલ બાથ અથવા આખું શરીર ચોક્કી નાહવામાં આવે છે તે વખતેજ આ બાથ લઈ શકાય છે. પહેલે પાણી વડે માથાને ધોવું જે પછી સાણુ મુકવાનાં એલ્યુમીનીયમનાં વાસણનું ધાંકું લઈ તે વડે શરૂઆતમાં માથાને ધીમે ધીમે ચોલવું જે પછી માથાને પાછું ધોઈ, લીંજવેલી કાલી કે સફેદ મટી (મટોડી) થી માથાને ચોક્કી, ધોઈને સાફ કરી આખાં શરીરને ધોઈ શરૂઆતમાં ધણુંજ ધીમેથી પેલાં ધાંકણાંથી આખાં શરીરને ચોલવું અથવા ધાંકણાંથી ધસાવું.

બીજા સંદોમાં કહીએ તો તે ધાંકણથી જેમ ઘેડાને ખરેખર કરવામાં આવે છે તેમ આખાં શરીરને માલીસ કરવું.

શરૂઆતમાં ધણુંજ ધીમેથી મસાવતું પણ થોડા દીવસ પછી ચામડી થોડી સખત થતાં જોરથી મસાવવું. શરૂઆતમાં ધણું જોર વાપડતાં ચામડી ઊલ્લસ જઈ લોહી નીકલશે માટે તેની સંભાલ ખરી.

અર્થ કોમ્પ્રેસ-Earth Compress.

સફેદ, કાલી કે પીલી મટી (મટોડી) લેવો. તેને થંડાં પાણીમાં ભીજવી કાદવ જેવી બનાવો. પણ મટોડી ઘણી ધીલી-પાણી જેવી ન રાખતાં થોડી ઘટ-કાદવ જેવી રાખવી જેથી બીજાંણું ખરાબ થતો સંભવ રહેતો નહીં. તે પછી દરદીને બિજાંણું ઉપર સુવાડી પીકુના (કુદીની નીચેના) આખા ભાગ ઉપર ભીજવેલી મટીનું પા થી અરધા ઈંચ જેટલું પક કરી તે ઉપર ફેલનું અથવા બીજું મોટું પાતર અને તેમ ન બને તો બીનો કટકો મુકવો. દરદીના સુવા આગમજ બિજાંણું ઉપર એક મુદરો અથવા એક મોટો કટકો પીકુના ભાગની નીચે રહે તે પ્રમાણે મુકવો. જે પછી આ મોટા કટકાને આસપાસ વિંટાલી બાંધી લેવો જેથી મટોડી નીકલી જશે નહીં. પણ આ કટકો ટાઈટ ન બાંધતાં ધીસોજ બાંધવો.

આ રીતે ત્રણ કલાક અથવા આખી રાત રહેવા દઈ તેને પાણીથી સાફ કરી નાંખવું. આ કોમ્પ્રેસ રાતે તેમજ દીવસે પણ લઈ શકાશે.

ગુમડાં ઉપર તથા રૂમેટીઝમના દુખતાં ભાગો ઉપર આ કોમ્પ્રેસ-મટોડી મુકવાથી દરદીને આરામ થાય છે.

જ્યોતું માથું ફાટી જતું હોય તેવી રીતે દુખતું હોય તેઓએ પહેલે માથાં ઉપર પછી ગરદન ઉપર અને થોડા દીવસ પછી પીકુ ઉપર એમ મુકવાથી અને સાથે (હીપ-સીટઝ) લેનાથી જાણે કે માથાંનાં દરદનું જોર નીચે ઉતરતું હોય એમ લાગે છે ને દરદીને ધણું સંતોષ મળે છે.

પીડુ ઉપર મુકેલા આ ક્રોમ્પ્રેસથી શરીરની અદગ્ની ગરમી મળે કે પીડુ તરફ ખેંચી કાઢી કચરાને અડા વાટે બહાર કાઢી નાખતું હોય એમ લાગે છે.

હાડાની કબજાઆતમાં, તાવમા અને ખીજાં દરદોમા આ ક્રોમ્પ્રેસ ઘણો કીમતી છે.

ફુલ મેટલ-Full Metal બાથ

જ્યારે કુલ બાથ અથવા આખું શરીર ચોલી નાહવામા આવે છે તે વખતેજ આ બાથ વર્ષ સમય છે, પહેલે પાણી વડે માથાને ધોણું, જે પછી સાણું મુકવાનાં એલ્યુમીનીયમના વાસણનું ધાકું લઈ તે વડે શરૂઆતમાં માથાને ધીમે ધીમે ચોલણું જે પછી માથાને પાછું ધોઈ, બીજાવેલી કાલી કે સફેદ ચટા (મટોડી) થી માથાને ચોલી, ધોઈને સાફ કરી આખા શરીરને ધોઈ શરૂઆતમા ઘણુંજ ધીમેથી પેલાં ધાકણાંથી આખા શરીરને ચોલણું અથવા ધાકણાંથી ધસડણું.

ખીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે ધાકણથી જેમ ઘોડાને ખરેખર કરવામાં આવે છે તેમ આખા શરીરને માંવીસ કરવું.

શરૂઆતમાં ઘણુંજ ધીમેથી મસજીતુ પણ થોડા દીવસ ૫૦ થામડી થોડી સખત ચતાં જોરથી મસજીતુ. શરૂઆતમાં ઘણું જોર વાપડનાં થામડી ઊલ્લસ જઈ લોહી નીકલશે માટે તેની સંભાળ ખવી.

આ બાથ થાકેલાં શરીરને જળરી રાહત આપે છે. કારણકે ચામડીનાં છીદ્રો ખુલાં કરી શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે. લોહીને સારીરીતે ફેરવવા ઉપરાંત ચામડીને સુવાંધી મખમલ જેવી નરમ બનાવે છે. આ બાથથી સાણુ વાપડવાની જરૂર રહેતી નથી.

ખંધનાં દરદીને આ બાથ આશીષ સમાન છે. આ બાથ લેતા વખતે ગરમ અથવા થંડું પાણી જે લેતા હોય તેજ લેવું. પછી શરીરને ઝડપથી ધસડીને તુછી નાખી કપડાં પહેડી લેવાં.

માથાનો-Head બાથ.

બીજાંણાં ઉપર દરદીએ ચતા સુવું. પણ એવી રીતે ચતા સુવું કે જેથી માથું બીજાંણાંની બહાર રહે. પછી બીજાંણાંની બહાર માથાં આગલ એક ડાલકું વાસણુ મુકવું. અને તે વાસણુમાં થંડું પાણી નામવું. જે પછી તે વાસણુમાં માથું મુકવું. જે વાસણુ થંડું હોય તે તેમાં કટકાની ધડીવાલી (ઉંધણ) મુકવું જે તકીઆ જેવું થશે. જે ઉપર માથું મુકવું. પણ તે કટકો બીનો રહેવો જોઈએ. અને માથાંના બાલો પણ ભીંજવવા જોઈએ. શીઓએ માથાંના બાલો વિંટાલી અથવા ચોટલો ઉપર વાંધી માથું મુકવું.

આ બાથથી માથાંનો સખતમાં સખત દુખાવો નરમ પડે છે બહેરાપણું દુર થાય છે. જેઓ સુંઘવાની શક્તિ, સ્વાદ પારખવાની શક્તિ વિગેરે ગુમાવી બેઠાં હોય તેઓ માટે આ બાથ ઘણો ઉત્તમ છે.

આ બાથથી માથાં ઉપર એક મોટું ગુમકું થઈ આવવાનો સંભવ રહે છે. જે એક સારી નિશાની છે, જે બતાવે છે કે દીલનો

કચરો ગુમડાંના આકારમાં બહાર આવે છે. [આ ગુમડાંને ફેરી નાખવાની દોડાદોડી કરવી નહીં. પણ ગુમડું પોતાની મેલે કુટરો. જે રાખવા, અર્થ કોમ્પ્રેસ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસનો ઉપયોગ કરવો.

આ બાથના ઉપયોગ સાથે સીટઝ બાથનો ઉપયોગ પણ સારો છે.

આંખનો-Eye બાથ.

એક પહોલાં સાફ કીધેલાં વાસણમાં ચોખું ચંડું પાણી લેવું. બની શકે તો થોડું બરફ નાખવું તે પાણીવાલાં વાસણમાં બન્ને આંખો ઉઘાડી રાખી એટલે આંખોને પાણી લાગે તેમ રાખવી અથવા પાણીની છેક અંદર આંખ રાખી ઉઘાડી, પાણીમાં જોવું.

આ રીત કેટલાકોને ફયતી નથી કારણકે નાકમાં પાણી ભરખ જાય છે તેથી તેઓએ એક નાનાં ગલાસમાં છેક સપાટી સુધી પાણી ભરવું પછી તેમાં એટલે પાણીમાં ફક્ત એકજ આંખ એકથી પાંચ મીનીટ ઉઘાડી રાખવી. તે પછી પાણીમાંથી આંખને બહાર કાઢી વારંવાર ફફરાવી-ઉઘાડ ઢાંક કરી બીજી આંખને પણ પાણીમાં રાખી, તેજ પ્રમાણે કરવું. જે પછી બન્ને આંખને તુછી નાખવી. આજ રીતે આંખો ઉઘાડ ઢાંક કરવાનું પહેલી રીતમાં પણ કરવું પણ તેમાં બન્ને આંખો, સાથે પાણીમાં રાખી શકાય છે.

ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે વાસણ અથવા ગલાસમાંનું પાણી શરીરની ગરમીથી ગરમ થઈ જાય તો બદલ્યા કરવું. ખાસ કરીને ગલાસમાં લેતી વખતે તેમ કરવાની વધુ જરૂર છે.

આ બાથ દીનસમાં બેથી ત્રણ વખત લઇ સકાય છે દરેક બાથ પાંચથી દસ મીનીટ લેવો.

આ બાથથી થાકેલી આંખને ગહત મલે છે. આખનાં દરેક જાનનાં દરદમાં (આંખમાંથી પાણી ગત્રવું, આંખની પાંપણ ખરી જવી, મોતીઆ વિગેરેમાં) આ બાથ ઘણો ફીમતી છે. મોતીઆવાલા કેસમાં પાણીમાં ૧૨૫ નાખેયું ઉપયોગી થઇ પડશે. આવા નાણુક ભાગમાં હથીઆર સુકાવા કરતાં આ સાદા કુદરતી ધનાજની લાંબો વખત સુધી જરૂર અજમાયશ લેવી.

આ બાથની સાથે સાથે જો હીપ કે સીટઝ બાથ લેવામાં આવે છે તો ઘણો જલદી ફાયદો માલમ પડે છે.

કુદ-પગનો Foot બાથ.

એક વાસણને ખુરશી આગલ મુકવું. તે વાસણમાં થંડું પાણી નાંખવું. જે પછી ખુરશી ઉપર બેસી પેદાં વાસણમાં પાણીમાં પગ મુકવા. પણ પાણી ફક્ત પગની ઘુટી સુધીજ આવે તેટલું રાખવું. ત્યારપછી બન્ને પગનાં તલીઆં એક બીજાં સાથે પાણીમાં ચાવુ ઘસવાં તથા ઘુટી સુધીના ભાગોને પગેથીજ ચોલવા.

આ બાથ રાતે બિઝાંણે જતી વખતે ફક્ત પાંચજ મીનીટ લેવો.

આ બાથ લેવા અગાઉ જો પગ થંડા હોય તો ગરમ પાણીની બાતલીનો સેક આપી અથવા તે વડે પગોને ગરમ કરી પછી આ બાથ લેવો. આ બાથ લીધા પછી પગ ઘણાજ ઘસડીને ચોલીને નુહી નાખવા અથવા પગમાં પાછી ગરમી લાવવા ચાલવું, પછી સુઇ જવું.

આ બાથ લેવાથી પગમાંની nerves નર્વઝ, મોટી નર્વઝનાં મેન્ટર ઉપર અસર કરે છે જે લોહીના ફેરાવાને નિયમીત રાખે છે અને તેથી શરીરના ઉપલા ભાગ-માથાની નેસો ઉપર પણ અસર કરે છે.

શરીરમાં લોહીને વહેવવામાં-પાયરવામાં-ફેલાવામાં આ બાથ અગત્યનો ભાગ બજવે છે.

માથાનો દુખાવો અને સાંધાઓમાં થતા, રૂમેટીઝમ માટે આ બાથ ધણો જરૂરનો છે તેમજ ગલાનાં, આખનાં અને ફેફસાનાં જીવાં દરદોમાં જે આ બાથ આતરે આતરે એટલે દર ત્રીજે દીવસે અથવા એક દીવસ છોડી બીજે દીવસે લેવામાં આવે તો વારંવાર ધણું જલદીથી એ દરદો દુર થાય છે. થંડા પગો માટે એ ધણો ફીમતી છે

જીઓને માસીક અડચણમાં દુખી દુખીને પસાર થતા મેન-સીસ-ફરતાન વખતે ગરમ પાણીનો પુટ બાથ સારો છે.

થંડા પુટ બાથથી ઝાડાની કબજીઆત દુર થાય છે.

જે જીઓ હંચી એડીનાં જીટ પહેડે છે (જેઓ કુદરતનો કાયદો તોડે છે) અને તેથી જે પગ લચકા જાય છે. અથવા બીજી રીતે લચકા ગલાં પગોમાં લેપ કરતાં આ થંડા પુટ બાથ ધ-લાજ અકસીર છે પણ તે વખતે પગનાં ટેટાં સુધી પાણી રાખવું અને પગોને ધીમે ધીમે હાથથી ચોલવા. પગ દુખતો નરમ પડે એટલે લગભગ એક કલાક સુધી આ રીતે કરવું.

આ બાથ નખલાં દરદીએ આંતરે આંતરે અને બીજાંએ દીવસમાં ફક્ત એકજ વખતે લેવો.

નીડીમ Kneading.

હાથની મુઠી વાલી આટા ગુદે તેમ તે મુઠીથી પીકુના આખા ભાગ ઉપર જમણીથી ડાબી બાજુ ગોલ આકારમાં ગુંદમાં કરવું અથવા ચપી કરવી.

સવારે બિછાણાં ઉપરથી ઉઠતી વખતે તથા કુદરતી હાજતે જતી વેલાં આ રીતે થોડા દીવસ પાંચથી દસ મીનીટ કરવું. જેથી આંતરડાંમાંથી કચરો છુટો પડી જાડો આવશે. એ સાથે અર્થ કોમ્પ્રેસ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસ અથવા હીપ બાથ લેવાથી જાડાની કબજાઆતવાલાંને વધુ ફાયદો થાય છે.

પેટીંગ Patting.

જ્યારે એક માણસ સીક પડ્યો હોય ત્યારે તેની તરફ માયા-દયા-શાગણી રાખી, “આખું” શરીર ધણુંજ ધીમે ધીમે થોકવું અથવા પસવારવું જેથી દરદીને ઉંઘ આવવા સાથે આરામ થાય છે. બચાએ આ રીતે ઘણી સહેલપથી ઉંઘી જાય છે.

ઉડો દમ ખેંચવો Deep breathing.

હાલમાં દમ લેવાની રીત કુદરતની શક્તિને ઝોછી કરનારી છે. દમણાં માણસ જાત શરીરમાં ધણુંજ દુકો દમ લે છે. જેથી રેફ્રેશ સંદાયક જાય છે, સારી દવા પુરતા જવામાં શરીરને મ-

લતી નથી અને ઝેરી હવા સારી રીતે બહાર કાઢી શકાતી નથી. એક સાધારણ અને દરદી માણસે ઉડો દમ ખેંચવાની ટેવ પાડવી જોઈએ છે. જો એવી ટેવ ન હોય તો તે માટે થોડીક મીનીટ સુધી શરીરને ખાસ કેવવવું જોઈએ છે. શકત થોડા દીવસની આડુ ખંતથી આ ઉડો દમ લેવાની ટેવ સાધારણ થઈ પડે છે.

આ રીતે એટલીતો ઉત્તમ છે કે તે દરેક દરદમા એક ઉપાય-મુલાજ નરીકે વાપડવીજ જોઈએ. જે દરદને જલદીથી સાફ કરવામાં ધણીજ ઉપયોગી છે. એટલે ફક્ત આ મુલાજથીજ દરદ દુર કરી શકાય છે.

ઉડો દમ ખેંચવાનો પાઠ, નાનાં બચાં અને જનાવરો તથા ઉંઘતી રિથતીમનું માણસ, ઘણીજ સારી રીતે શીખવે છે. કારણ કે તેઓ કુદરતી રીતે જે આકારમાં દમ લેવો જોઈએ તેજ રીતે લે છે.

શરીરમાં દમ ખેંચતી વખતે પેટને ડુગાવવું એટલે મોટું કરવું જોઈએ છે તેથી જાણે કે પેટ લરીને શરીરમાં દમ લેતાં હોઈએ તેવું લાગે છે. એટલે પુરતા જથામાં આપણે શરીરમાં સારી રીતે હવા દાખલ કરીએ છીએ. શરીરમાંથી દમ બહાર કાઢતી-છોડતી વખતે પેટને ચૂકાવવું જોઈએ એટલે પેટને અંદર લઈ જવું જોઈએ. તેથી જાણે કે આપણે શરીરમાંની ખરાબ હવા મોટા જથામાં બહાર કાઢી નાખતાં હોઈએ તેવું માન્ય પડે છે.

આ રીતે મગજને તાજગી બક્ષે છે, આંખોને તેજ આવે છે, ખઈવાલાંને ઉત્તમ છે. ખોરાક ખચાવવામાં, નખવઈ અને લોહી

સુધારવામા, ધાને જલદી રૂઝવામા, હુ કમા સરીરના દરેક દરદને જલદીથી મટાડવામા આ રૂઝી ઘણીજ ફાકડી છે

જેવી સલેખમની શરૂઆત થાય અથવા સલેખમ થશે એની નિશાની જણાય તેવુંજ જો વારવાર ઉડો દમ ખેંચવામાં આવે તો સલેખમ થતો નથી અથવા જો થાય તો ઘણા નરમ આકાર મા થાય છે.

ધ્યાનમા રાખનાની ખાસ જરૂર છે કે આ ઉડો દમ ખેંચતી વખતે હવા ચોખી હોની જોઈએ, એટલે ધુમાડો થતો હોય કે ખરામ વાસ આવતો હોયતો તે વખતે ઉડો દમ લેવો ન જોઈએ.

ખચીત આ ટેવને જે રીતસે પોતાનો સાથી બનાવીઓ હોય તેને દરદો થવાનો સંભવ નથી અથવા જો થાય છે તો તે સહેલઈથી દુર કરી શકાય છે.

ધરમા ધુમાડો કરવાની ટેવ ઘણી જુડી છે. કેટલાકો ધારે છે કે ધુમાડાથી હવા સુધરે છે પણ તે મોટી ભૂલ લરેલી ખીના છે. ધુમાડાથી હવા સુધરવાને બદલે બગડે છે જેથી શરીરમા ચોખી હવાને બદલે ઝેરી હવા દમમા જાય છે. પારસીઓમા નાનાં ધરોમા આતશ ઉપર સુખડ મૂખી ધુમાડા કરવાની ટેવ હોય છે પણ સુખડને આતશ ઉપર મુકતાંજ ધુમાડો થવા ન દેતાં તેને સત્રગાવી દેવું જોઈએ છે. હવા સુધારવાનો ઇલાજ તો ખારી ખારણાં રાત અને દીવસ ખુર્ચી રાખી સુરજનો તડકો ધરમા આવવા દઈ, ચોખી હવા પુરતા જગ્યામાં ઓરડામાં દાખલ કરવાનો છે

તરવાની કસરત Swimming Exercise

તરવાની કસરત સારી છે પણ તે બધી જાતના દરદો દુર કરવામાં ઝાઝો ભાગ લેજવતી નથી તો પણ તે દના કરતા મારો ધંધાજ છે તરવાની કસરત લેનારાઓમાં મોટે ભાગે મોટી કુમ (પેટ) જોવામાં આવે છે જે તદુરસ્ત માણસની નિશાની ન કહેવાય .

આ કસરત સલામતી લેવી જોઈએ એટલે પાણીમાં વધુ વખત ન રહેવું ખાસ કરીને તાવવાલા અને નમના માણસોએ ફક્ત મેથી ત્રણ મીનીટ પાણીમાં રહેવું પછી બહાર નીકળી શરીરને કંઈ પણ બીનાસ ન રહે તેમ ધસડીને નુછી નાખવું-સૂકું કરવું.

આથી ઝાડો સાફ આવે છે અને બૂખ સારી લાગે છે અને ખીજ રીતે શરીરને પ્રાયદો જણાય છે

થડાં પાણીના બાથ Cold Bath

થડા પાણીના બાથની ખુબી પણ કંઈ ઓછી નથી તે વિશે વીએનાના મેડિસર વીનટર નીટઝે જાણવા જોગ શોધ કીધી હતી કે સામાન્ય થડા પાણીનો બાથ ઘણી અજાણજાન જોટલી હદે બોહી મા તેજ Cells સેલ્ઝનો વધારો કરવાની અસર ધરાવે છે ૩૦ કેલ્ઝ પછી તેજ પ્રમાણનો અનુભવ મેલવ્યો છે

એવું કહેવામાં આવે છે કે આ બાથ લીધા પછી અરંધા કલાકમાજ cells સેલ્ઝનો વધારો જોવામાં આવે છે એટલે આ લસુ પડી રહેલા આ સેલ્ઝ, લોહીના ફેલાવા (blood circulation)

માં નેરથી ધરવા માડે છે પણ તેની અસર, જાણે કે નવાં સેલ્ઝ બંધાયાં હોય તેનીજ થાય છે. આ થંડાં પાણીના બાથથી, શરીર માં દાખલ થતાં હૃદય-જંતુઓ સામે લડવાને, એ સેલ્ઝને સારી પુષ્ટી મળે છે. પણ આ થંડાં પાણીના બાથ લેવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી.

જેઓ હમેશ ગરમ પાણીનો બાથ લેતાં હોય અને થંડા પાણીના બાથ લેવાની ખાહેશ હોય, તેઓએ તે એકદમ ન કરતાં પહેલે થોડા દીવસ અંગોત્ત કરી રહ્યા પછી સુલ્લ ભાગે ઉપર થંડું પાણી રેડવું. તે પછી પીડુ ઉપર લંગાવવું પછી થોડા દીવસ ગયા બાદ અંગોત્ત કર્યા પછી આખાં શરીર ઉપર એકથી બે બાતથી જેટલું થંડું પાણી ઝડપથી રેડવું. જે પછી થણું ધસડીને શરીર તુછી નાખવું. આ થંડાં પાણીમા વખત જતાં વધારો કરવો. પણ તે દરમીઆન જે ગરમ પાણીના બાથ લેવામાં આવતા હોય તેમાં ઘટાડો કરવા માંડવો અને ડુકાં પાણીથી અંગોત્ત કરવાની કાશેશ કરવી જે પછીજ પૂરે પૂરું થંડું પાણી વાપડવું.

ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે આ જાતનો બાથ લીધા પછી શરીરને ધણુંજ ધસડીને તુછી નાખવું-સૂકું કરવું જોઈએ છે તેમ ન કરતાં આ બાથ ઘણો નુકસાનકારક થઈ પડવાનો સંભવ રહે છે બાથ લીધા પછી કસરત કરવી, જેથી શરીર ગરમ રહી શકે.

જેઓનું શરીર નમ્રું હોય અને તેઓ જે આ બાથ લેવાની ઇચ્છા રાખતાં હોય તેઓ થંડાં પાણીમાં ટુવાલ લીંબવી તે ટુવાલ આખાં શરીર ઉપર નેરથી ધસડવો. પહેલે જાતી

તરવાની કસરત Swimming Exercise.

તરવાની કસરત સારી છે પણ તે બધી જાતનાં દરદો દુર કરવામાં ઝાઝો ભાગ લેજવતી નથી તો પણ તે દવા કરતાં સારો ઇલાજ છે. તરવાની કસરત લેનારાઓમાં મોટે ભાગે મોટી કુમ (પેટ) જેવામાં આવે છે. જે તંદુરસ્ત માણસની નિશાની ન કહેવાય.

આ કસરત સંભાષથી લેવી જોઈએ એટલે પાણીમાં વધુ વખત ન રહેવું. ખાસ કરીને તાવવાલાં અને નબળાં માણસોએ ફક્ત બેથી ત્રણ મીનીટ પાણીમાં રહેવું પછી બહાર નીકળી શરીરને કંઈ પણ જીનાસ ન રહે તેમ ધસડીને તુછી નાખવું—મુકું કરવું.

આથી ઝાંડો સાફ આવે છે. અને બૃખ સારી લાગે છે. અને બીજી રીતે શરીરને પ્રાયદો જણાય છે

થંડાં પાણીનો બાથ Cold Bath.

થંડાં પાણીના બાથની ખુબી પણ કંઈ ઓછી નથી. તે વિશે વીએનાના ટ્રેફિસર વીનટર નીટજે જણાવ્યા જોગ શોધ કીધી હતી કે સામાન્ય થંડા પાણીનો બાથ ઘણી અજાણજાળ જેટલી હદે મોહી માં તેજ Cells સેલ્જનો વધારો કરવાની અસર ધરાવે છે. 31° કેલ્સે પછી તેજ પ્રમાણનો અનુભવ મેલવ્યો છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે આ બાથ લીધા પછી અરધા કલાકમાંજ Cells સેલ્જનો વધારો જેવામાં આવે છે. એટલે આલસુ પડી રહેલા આ સેલ્જ, લોહીના ફેલાવા (blood circulation) .

માં જોરથી ધરના માંડે છે પણ તેની અસર, જાણે કે નવાં સેદ્ધ બંધાયાં હોય તેવીજ થાય છે. આ થંડા પાણીનાં બાથથી, શરીર માં દાખલ થતાં germs-જંતુઓ સામે લડવાને, એ મેદુરને સારી પુટ્ટી મળે છે પણ આ થડાં પાણીના બાથ લેવાની રેવ ધીમે ધીમે પાડવી

જેઓ હમેશા ગરમ પાણીનો બાથ લેતા હોય અને થડા પાણીના બાથ લેવાની ખાહેશ હોય, તેઓએ તે એકદમ ન કરતાં પહેલે થોડા દીનસ અંગોત્ર કરી રહ્યા પછી મુલ્ય ભાગે ઉપર થકું પાણી રેડવું. તે પછી પીકુ ઉપર લખાવવું પછી થોડા દીનસ ગયા બાદ અંગોત્ર કર્યા પછી આખાં શરીર ઉપર એકથી બે બાતની જેટલું થકું પાણી ઝડપથી રેડવું. જે પછી ઘણું ધમડીને શરીર તુછી નાખવું. આ થંડાં પાણીમા વખત જતાં વધારો કરવો. પણ તે ફરમીઆન જે ગરમ પાણીના બાથ લેવામાં આવતા હોય તેમાં ઘટાડો કરવા માડવો અને પુકા પાણીથી અંગોત્ર કરવાની કાશેશ કરવી જે પછીજ પૂરે પૂરું થકું પાણી વાપડવું.

ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે આ જનનો બાથ લીધા પછી શરીરને ઘણુંજ ધસડીને તુછી નાખવું-મુકે કરવું જોઈએ છે તેમ ન કરતાં આ બાથ ઘણા નુકસાનકારક થઈ પડવાનો ભય રહે છે બાથ લીધા પછી કસરત કરવી, જેથી શરીર ગરમ રહી શકે.

જેઓનું શરીર નગનુ હોય અને તેઓ જે આ બાથ લેવાની ઈચ્છા રાખતા હોય તેઓ થંડાં પાણીમાં દુવાસ લીંજની તે દુવાસ આખા શરીર ઉપર જોરથી ધસડવો. પહેલે છાતી ઉપર

છાતી લાલ બને ત્યાં સુધી ધસડતુ પછી ધસડીને નુછી નાખતુ. પછી આજ રીતે હાથ, પેટ, પીડ, પગ અને છેવે બરડો એમ અનુક્રમે લઇ કરતુ.

થડાં પાણીના બાથમાં ફક્ત આગડીનેજ નહી પણ આખાં શરીરને અગ્નયજ્ઞ જેવો ફાવેદો થાય છે. તે એક ફાંકડા ટોનીક સમાન છે જેથી હાર્ટ નવા બેસેથી. આવે છે, શરીરમાં દરેક ખુણે ખુણામાં લોહી ફરી વલે છે, મંદ બેગને તેજ આવે છે, હોજરી પોતાનું કામ ફાંકડી રીતે બજાવે છે. જે પછી ભૂખ લાગે છે, એ રીતે આ બાથ શરીરના બહારના ભાગનેજ સાફ ન રાખતાં અંદરના સવસ્ત્રાં ફરનીયરને (સાંચા કામને) પણ સાફ રાખે છે.

ડોઁ કેલગ કહે છે કે રાજનો થડાં પાણીનો બાથ તુકસાન-કારક છે અને ખંઈ તરફ દોરવી લઈ જાયછે, એમ ધારતું એ પૂરે પૂરી ભૂખ છે. ફક્ત ધ્યાનમાં આજ રાખવાનું છે કે આ બાથ લીધા પછી સારી રીતે કસરત કરી શરીરને ગરમ રાખતુ.

ગરમ પાણીનો Hot બાથ.

ગરમ પાણીનો બાથ એક ટોનીક સમાન છે, તે ધણું નખમાં રીરવાણાઓને આશીષ સમાન છે. રાતે ગરમ પાણીએ અંગોલ ત્વાધી ઉઘ સારી આવે છે

એક ટબમાં ગરમ પાણી નાખી માથાં સીરાયનો આખો ાગ બે પાણીમાં ગમ્મી પંદરથી વીસ મીનીન સુધી બાથ લે તો રમેવો સાગે પડે છે, ને શરીરનો કચરો નીકળી જાય છે. પાણુ

આખો વખત પાણી ગરમ રહે તે માટે ગરમ પાણી થોડે થોડે વખતે નાખ્યા કરવું જોઈએ. જોએ સ્ટીમ બાથ ન લઈ શકતાં હોય તેઓ માટે તથા બચાંઓ માટે પરસેવા લાવવા સારો ઇલાજ છે.

ગરમ પાણી.

સવારે મોડું સાફ કરીને તથા રાતે સુતી વખતે એક વાઇન ગ્લાસથી એક કપ સુધી ગરમ પાણી થોડો વખત પીવામાં આવે તો ઝાડો સાફ આવે છે ને મોઢાંની ગદગી (ખરાબ વાસ) દુર થાય છે.

જોએને હાંસો થયો હોય તેઓ જો એકકુ વાઇન ગ્લાસ ગરમ પાણી દીવસમાં ત્રણથી ચાર વખત પીએ તો ગત્તાનો ખખરાટ નરમ પડે છે અને ગત્તાને આરામ થાય છે અને કફ સહેતપ્પી પડે છે.

જોએ ધટ્ટ પાણી ન પી શકતાં હોય તેઓ માટે આ ઉત્તમ છે. રાત્રિઆતમાં એક વાઇન ગ્લાસથી રાત્રિ કરવું. તે એકથી બે કપ સુધી પી શકાય છે. ચુસી ચુસીને અથવા ધીમેથી આ પાણી પીવું.

તાવ આવવાની રાત્રિઆતમાં પીવામાં આવે તો પરસેવા પડી તાવ નરમ પડે છે. પણ લાંબો વખત પીવાથી હાટ ઉપર અસર થવાનો સંભવ રહે છે.

દરદીને સુચના.

આગલ આવી ગયલાં લખાણુ ઉપરથી જણાશે કે એક માણસ દરદી અને પછી કોમળી દરદી તે પીડાતુ હોય પણ ઝાડો સાચ લાવવો, પાચનશક્તિ સુધારવી, છીદરો ખુલાં કરી ચામડી વાટે પરસેવો કઢાડી શરીરનો કચરો બહાર કાઢવો, સારો ખોરાક આપવો એ દરદીનું દરદ દુર કરવાના ઇલાજો છે જે આગલ આવી ગયલા તરેહવાર કુદરતી ઇલાજોથી થઈ શકે છે. જેથી દરેક દરદ છુટું પાડવાની જરૂર રહેતી નથી છતાં કેટલાંક દરદીઓની ખાહેશથી થોડાંક દરદો છુટાં પાડી તેના ઇલાજો જણાવવામાં આવીયા છે.

અહિંયાં વાંચનારનું ધ્યાન 'એ'ચે'નું અગત્યનું થઈ પડશે કે પટેલે એર-સાઈટ બાય, સ્ટીમ અથવા સન બાય, વોટર કોમ્પ્રેસ અર્થ કોમ્પ્રેસ, ડીપ સ્પીધીંગ, સારો ખોરાક જેવાં સાધનોથીજ દરદો દુર કરવાની કોશેશ કરવી. જેમાં ફતેહ ન મળતાં હીપ કે સીટઝ બાયનો ઉપયોગ કરવો. કારણકે આગલ જણાવેલાં સાધણો ધણાં સહેલાં ને વધી પૂરેપૂરાં બીન ખરચાતુ છે. જે સાથી વધારે ગરીબ માણસ પણ લઈ શકે છે.

કુદરતી ઇલાજોથી સારાં થતાં દરદો.

આ કુદરતી ઇલાજોથી માથાંના ખરી ગયલા બાલો પણ પાછા આવે છે અને જીવાંનીમાં સફેદ થઈ ગયલા બાલો કાળા થાય છે. થાકેલાં બેજને પુછી મલે છે. બહેરાં માણસ સમજતાં થાય છે. બેજ વગરનો (બાયડ) હોકરો તેજ નિશાળીઓ અને છે. દીવાના

ઘણા થાય છે. મગજનો જુરસો (પવન) તથા મગજે લોહી ચઢી જતું નરમ પડે છે. માથાનો સખતમાં સખત દુખાવો ચાલીઓ જાય છે. આંખ, કાન, નાક તથા ગળાં (કંઠમાલા, ગાંઠ) નાં દરદો દુર થાય છે. દાંત કાઢી નાખ્યા વિના દાંતમાંનું ૫૨ દુર કરાય છે. મોઢાંમાંથી વાસ નીકળતી બંધ પડે છે. લકવો, રમે-ટીકમ, શીશક અને બીજાં જડ ધાલી બેઠેલાં દરદો ઉઠાંગરી કરી જાય છે. સપથી જાતની તાવો-એલેરીઆ, એન્ટેરીક, ન્યુમોનીઆ, પ્લેગ, ટાઇફોઇડ વિગેરે કુચ કરી જાય છે. શરીરની નખલઈ છેલી સલામ કરે છે. જેઓને છોકરાં ન થતા હોય તેઓને છોકરાંપણ થાય છે. દુખથી કાલી થઈ ગયેલી ચામડી ચેરી જેની રતાશવાલી બને છે. સ્ત્રીઓ પેતાનાં શુભ ભાગોના દરદોમાંથી હમેશનો છુટકારાનો હમ બેચે છે. સ્ત્રીને બચ્છું દુધ આવે છે ને બચ્ચાનો જનમ ધણી સહેલથી થાય છે. શરીરમાંની સવા મણુ ચરખી અને એપેનડીસાઇટીસ જેનાં દરદો કંઈપણ વહાડકાપ વિના સલામ કરે છે. સળએડ, ગોવરં, કેલેરા ને મરડો એ ઈલાજોથી ઉભી પુછડીએ તહાસે છે. પેટનો ચુકો ને મીઠી પીસાજ તથા પથરી રામ બોલો ભાઈ રામ થાય છે. જલંદર ને મુઝાપણું શરીરનો આશરો છોડી આત્મા જાય છે. ચામડીનાં હઠીયાં દરદો (ખરપણું, કોડ વિગેરે) ધીમે ધીમે માચડો ખાલી કરે છે. લગદર, હરસ, મસાને શરીરમાં રહેવા ગમતું નથી. કોઢ પણ ગુસ્સે થઈ ચાલ્યો જાય છે. શરીરની નખલઈ છેલી સલામ કરે છે. પહેલાં બીજા તબક્કાનો કાય, હાંફણુ ને હસો સારો થાય છે. હાર્ટ ડીઝીઝ પણ મટ છે. લીવર અને ઝાઝની ફરીઆદ કરવી પડતી નથી. ચોક્કસ દરદો હુમલો થયા પછી પગ ખોરો થયો હોય અથવા શરીરના

બીજા ભાગોમાં કંઈ વાક આવ્યો હોય અથવા દુઃખ થઈ ગયો હોય તો તે પણ મુધરે છે કેનસર પણ નાસવા માંડે છે પણ કેનસરના કેન્સરમાં જાણે કે શરીરમાંથી નીકળતી દ્રવ્ય જેમ આકાશમાં ફરે તેવી રીતે દરદીને ઘણું સતાવીને પછી કેનસર સાહેબ રજા લે છે. એ આત્માઓમાંથી પસાર થવાને પુરતી શક્તિ જોઈએ, નહિં તો ધણીવેલા દરદી મરણ પામે છે વિગેરે વિગેરે શરીરનાં સંધ્યાં દરદી દુર કરી શકાય છે.

માથાના બાલો અને બાલ વગરનું તાલક.

માથાના બાલો શોભાવવા અને તેને મજબુતી આપવા તરેહ વાર જાતનાં સુગંધી તેલો વિગેરે ભરવામાં આવે છે. પણ તેમ કરવામાં ભરનાર શખ્સ મજબુત ઠગાય છે. તેમાં સ્પીરીટ અને બીજાં શુકસાનકારક વસ્તુઓ વાપડવાથી માથાનાં દુખારો થાય છે, બાલ સફેદ થઈ જાય છે વિગેરે દરદીઓમાં તે ઉતરે છે.

દરદીજી અંગેલ કરતી વખતે માથામાં મટાંબી ચોલવામાં આવે તો બાલ ચુંદર, ચુંવાલા, નરમ અને કાલા જાય છે. આ માટે ખુલ મેટલ બાથ સારો છે.

હીપ બાથ લેવાથી માથાના ખરી ગયેલા બાલો પણ પાછા આવે છે.

સલેખમ અને માથામાં સરદી.

સલેખમ-સરકમ ધણી વેલા એટલો તો જોરથી થાય છે કે દરદી ધણીજ કંટાળી જાય છે. વારંવાર થતો સલેખમ સારી નિ-

સાની બતાવતો નથી કારણકે સ્વેપ્નમ (પાણી વહેતું) ગર્વા માં ઉતરી પડે છે જે પછી હામો થાય છે જે બલગમ દરેક વખતે ધુંકવામા નથી આવતો તો દેક્ષા બગડવાનો સંભવ રહે છે ને ખાઇ થાય છે. તેથી સ્વેપ્નમને દુર કરવાની પહેલી ટકે કોમેશ કરવી. જેની મશ્વેપ્નમની શરૂઆત જણાય કે વાગવાર દીવસમાં અને રાતે ઉંડા દમ ખેંચવાનું—deep breathing શરૂ કરવું અને દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત માથાને વરાલનો (steam) બાથ આપવો. આથી માથું દુખતું નરમ પડે છે અને રાતે સારી ઉંઘ આવે છે. ચોખી હવામાં ફરવા જવું.

માથામાં સરદી થઇ હોય તે સાથે છીંક આવી નાક ઝરતું હોય તો રાતે બાલ લીંજવવાથી અને આખી રાત માથા ઉપર પાણીના કટકા (કટકા ઘણી ઘડો વાલી મુકરા જેથી તે ગરમ ન થઇ જાય) મુકવાથી વારંવાર ફક્ત એકજ રાતમાં નરમ પડી જાય છે.

માથું દુખવું Headache.

જો સાધારણ માથું દુખે છે તો તે ચક્ષુની બાંધ સકાય છે. પણ જ્યારે માથું ફાટી જતું હોય તેમ દુખતું હોય, માથાની ખેપરી (નાલકું) ઉપસી (મુછ) આવી શટી જતું હોય તેમ થતું હોય અને તેથી ઉંઘ અને બૂખ તથા દેવી અને દીવાના શખ્સ જેવો અવતાર બનાવવો, એક બે દીવસ નહિ પણ મહીનાઓ અને વરસો સુધી આ હાલતમાં ફરવું તે તો જે શખ્સને થાય તેજ બાપડો એ દુખ વિષે સારી રીતે સમજી શકે તેમ છે. સાધારણ નજરે, બાબદ નજીવી લાગે છે પણ તે ઉપર દવાઓ, ઇનજેકશન્સ અને વહાડકાપ લાઇલાજ જેવું થઇ પડે છે અને છેવટે દરદી

આપધાતના રસ્તા તરફ ઠપે છે. તેના કેસમા જાડાની કબજાઆત અને પાચનરુકિત તરફ પહેલું ધ્યાન બેચપુ જોઈએ. તે આ કુદરતી ઇલાજોથી દુર કરી શકાય છે.

નંબર ૧ માયાં ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો. થોડા દીવસ પછી ગરદન ઉપર અને વધી થોડા દીવસ પછી પીડુ ઉપર મુકવો. જેથી દરદીને શાંતી થઈ માથાંમાનો કચરો ધીમે ધીમે પીડુ ઉપર આરી જાડાને રસ્તે નીકળી જશે. શરૂઆતમાં ફરેજ પછી દર ત્રીજે દીવસે અને છેવટે અઠવાડિયામાં એકથી બે વખત માથાંને સ્ટીમ-વરાલનો બાથ આપવો. એ બાથ પછી તુરતજ હીપ બાથ લેવો અને એકથી બે અઠવાડિયા પછી હીપ સાથે સીટઝ બાથ પણ લેવો. હીપ બ્રીધીંગ અને સાદા ખોરાક ઉપર ખામ ધ્યાન આપવું.

નંબર ૨. જ્યારે માથું ગરમ હોય ત્યારે બાડા તુવાલની ધડી અથવા ધડી ચાલેલો દુવાલ, થડાં પાણીમા ભીંજવી તે માથા ઉપર તેમજ મોઢા ઉપર મુકવો જેથી માથાનો દુખારો નરમ પડશે પણ માથાના બાલો ભીંજવાવા જોઈએ એ આ દરદ જડ ધાલી બેકુ હોય તો ગરદનની આસપાસ, બરફ નાખેલાં પાણીનો કટકો વિંટાલવો પણ તે સઘણું જ્યારેજી ગરમ થાય કે તુરત બદલી નાખવું. તે સાથે પુર બાથ, હીપ બ્રીધીંગ, સ્ટીમ બાથ, સાદો ખોરાક લેવું.

જેઓનું થોડે થોડે દીવસે નિયમીત માથું દુખવું હોય, તો જે દીવસે માથું દુખવાની આશા હોય, તેની એક અથવા બે દીવસ અગાઉ ફક્ત ફ્રીટ્ઝનોજ ખોરાક લેવો.

માંકપણું Insanity. .

આ દરદ હુર કરવામાં ધીરજની ઘણી જરૂર છે. કારણ ઘણી વેલા આ દરદ હુર ચતાં વધુ વખત લાગે છે, ખાસ-સુખની માફક એ પણ દરદનો છેલો તખકકો છે.

આ દરદ, મગજ ઉપર વધુ જોળે રાખવાથી, ચાલુ વિશ્વાસ કે શીકર કરવાથી, ખોરાક ન પચવાથી, ઝાઝાની કબજાઆત રહેવાથી, masturbation-હાથની ટેવ ચાલુ રાખવાથી વિગેરે કારણોથી, તથા વંશપરંપરા ચાય છે. આ કારણોથી, જીંદગી દરમિયાન, હુર રહેવાનીજ કોશિશ કરવી જોઈએ છે.

કોમપણું જાતની હવા આપવા પહેલાં દીવસમાં ત્રણ વખત હીપ બાથ આપવો. એકથી બે મહીના ગયા પછી સીટલ બાથ શરૂ કરવો. સારો ખોરાક આપવો, ખુશી હવામાં મક્કાવવું, રાતે અર્થ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસ પીટુ ઉપર મુકવો, દીવસમાં એરલાઇટ બાથ આપવો, કુલ બાથ થંડાં પાણીનો આપવો, અને રાતે કુટ બાથ આપવો.

આ ઇલાજોથી દરદી ઘણું જલદી સારો થાય છે. આ સઘસા ઇલાજો ન બને તો હીપ બાથ અને અર્થ કોમ્પ્રેસ તથા કુટ બાથ ઉપર ધ્યાન આપવું.

આ ઇલાજોથી ઝાડો સાફ આવે છે, પાચન શક્તિ સુધરે છે અને લોહી સારી રીતે ફરે છે જેથી લોહી ફરવામાં અગવડ કરતો કચરો માર્ગમાંથી નીકળી જાય છે અને દરદીની હાલત સુધરતી જાય છે.

જે દરદી પહેલે બાથ લઈ નહીં શકે એવી હાલતમાં હોય તો બીજા શખ્સે આપવો-ચ પી કરવી.

બોથક નિશાળીઆ.

જે છોકરાંનું લેજીમું શીખવામાં ન ચાલતું હોય અને તેને બોથક તરીકે (તેણે બેઠાં વગરનો) ધારવામાં આવતો હોય તો ગાંઠ-પણામાં જે ધસાળે બતાવ્યા છે તે આપવા જેથી છોકરાંની મગજ શક્તિ મુઢરે છે.

ઉંઘ અને ઉંઘનું દરદ (ઉંઘ ન આવવી).

એકજ બાલુએ સુવાની રૂઢી ખોટી છે. રાતે એકજ લાગ ઉપર ન સુતાં બાલુ ફેરવીઆ કરવી. એકજ બાલુએ સુતાં તે લાગ તરફ morbid matter-કચરો ભેગો થાય છે. તે બાલુના (જમણી કે ડાબી બાલુનાં) મોઢાંના લાગ પણ સુજેલો માલમ પડે છે અને તે લાગ ઉપર બીજા લાગ કરતાં, દરદ પણ વધુ જણાશે. ઘણી વેલા એક બચ્ચું એકજ બાલુ ભેગા થયલા કચરાથી જનમેલું જણાશે. તેનું કારણ તેની માતાની હમેશવાણી રિયતીમાં એકજ બાલુએ સુવાનું જણાશે.

ઉંઘ ન આવવી Sleeplessness.

ઘણાં શખ્સો આ દરદથી પીડાય છે. તેઓ રાતે બિઝાણે જતી વખતે અથવા મોડેથી ખાણું લઈ એ દરદને જનમ આપે છે અથવા મગજ ઉપર આખો દીવસ ભાર રાખવાથી પણ આ દરદ થાય છે. તેઓએ સુરજ અસ્ત પામીઆ પછી બનતાં સુધી કંઈ

પણ ખોરાક ન લેવો. જો જરૂર જણાય તો ખાણામાં ફરદસ્ત જોવો. હલકો ખોરાક લેવો. ચાહે કાપીનાં પીણાં પણ એ દરદત્ત પરિણામ લાવે છે. મેરડીને કામ કરનાર અને ફક્ત મગજ ભેજાનેજ મહેનત આપનારાં પણ એ દરદથી પીડાય છે.

રાતે બિછાણે જતી વખતે પુટ બાથ અથવા હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો અથવા ગરમ પાણીએ અંગોક્ષ કરવી જો ટેવ હોય તો થંડા પાણીએ અંગોત્ત કરવી. આમાંથી કોઈપણ એક બાથ લેવો અથવા ટબમાં ગરમ પાણીમાં બેસવું અથવા હીપ ક્રીધીંગ લેવું તે સાથે બિછાણે જવા અગાઉ ઓઝામાં ઓઝા ત્રણ કલાક આગલ ખોરાક લેવો, ખુશી હવામાં ફરવા જવું, બિછાંણે જતી વખતે કોઈપણ જાતની ઉશ્કેરાતની લાગણી રાખવી નહીં. મસાક્કાનો ખોરાક ન લેતાં સાદો ખોરાક લેવો. દારૂ, ચાહે, કાપી, ખીડી એકદમ છોડી દેવું. તેને બદલે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ ને મધ નાખી તે લેવું. આ રીતે બિછાણે જતાં લેવાથી આરામ થાય છે. બિછાણાં ઉપર દીવસમાં બનેલા બનાવો પાછા પાદ કરવા નહીં. સીનેમા, નાટક વિગેરેમાં રાતે દશ વાગા પછી હાજરી આપવી નહીં. રાતે બિછાંણે જતી વખતે પગનાં તક્ષીઆંતે ગરમ પાણીની બાન-ક્ષીનો સેક કરવો, અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ પીડુ ઉપર મુકવો.

સ્વપન્ન અને સ્વપનાવસ્થા.

દીવસની મહેનતથી શરીરમાં જે લાગોનો ધસારો થયો હોય તેને રાતની ઉંઘથી રાહત મળે છે અથવા પોતાની અગાઉની સ્થિતિએ પહોંચે છે. પણ જો સારી ઉંઘ ન આવે તો બેલું અરધું તેજ અને અનિયમીત સ્થિતિમાં રહે છે. જેથી સુન્વવણ ભરેલાં

અને ખુબા નહીં એવા ચીજો આપણી નજરે પડે છે જેનું પરી-
ણામ સ્વપનામાં આવે છે

જો એક શખ્સને બીહામણા, હવસી કે બીજાં સ્વપના રાતે
આવતા હોય તો દીવસમાં તેવા વિચારોથી દુર રહેવાની કાશેશ
કરવી જોઈએ છે. જે કામ દીવસે કીધું હોય અને તે કામના
વિચારો સ્વપનાના આકારમાં આવીઆજ કરતા હોય તો જાણવું
કે બેજાંના ચોક્કસ ભાગો પાસે તેની શક્તિ ઉપરાંત આપણે કામ
લઈએ છીએ, તેથી તે ભાગો રાતે આસાપસ લઈ શકતા નથી
અને તેથી તેઓ દરદવાલા ભાગ તરીકે વરતે છે તેના શખ્સને આસા-
પસની મોટી જરૂર છે જે બાબદોનો વધુ વિચાર કરવામાં આવે
છે તેજ લગભગ બાબદો સ્વપનામાં દેખાય છે. બીજા શખ્સમાં
કહેવામાં આવે તો સ્વપનું એ કંઈજ નહીં પણ દીવસમાં જે કંઈ
આપણે કરીએ છીએ તેનો પડઢા છે જો વધુ કામ કરવામાં આવે
છે તો તેના વિચાર રાતે આવે છે. ખરાબ હવસી વિચારો અથવા
દેખાવો, આંખો વડે મગજમાં દાખલ કીધા હોય તો તેવાજ વિ-
ચારો અથવા દેખાવો સ્વપનાના આકારમાં રાતે આવે છે. તેથી
એ દરદ દુર કરવા કાજે દીવસમાં શક્તિ મુજમનું કામ કરવા
ઉપરાંત સારા વિચારોજ દાખલ કરવા. એ નિયમ જોઓને સ્વપના
વસ્થા થતી હોય (રાતે ધાત જતી હોય) તેઓને પણ મજબુત
રીતે લાગુ પડે છે તે ઉપરાંત ઉંન ન આવવા માટેના જે ઇલાજો
છે તે લેવા.

આંખનાં દરદો.

આ દરદો પણ શરીરમાં ખાસ કરીને આંખમાં રહેલી morbid matter-કચરાનેજ આભારી છે.

આંખમાંથી પાણી ઝરવું, આંખ લાલ થવી, નજરનું ટુંકાપણું, ખીલ, મોતીઆ વિગેરે આંખનાં સમ્બંધી દરદો માટે આંખનો બાથ અને હીપ તથા સીટઝ બાથ નમુનેદાર છે. તે સાથે હીપ ક્ષીર્ધાન (deep breathing) અને ચોખી ખુલી દવામાં લાંબે છેડે જોતા હોઠએ તેમ (પણ રસ્તામાં ચાલતી વખતે ધ્યાન રાખવું) ચાલવું.

આ ઈલાજોથી આંખોમાં ઓપરેશન કરાવાની જરૂર રહેતી નથી અને ચરમા પહેડવાની કે આંખમાં દવા વિગેરે નાખવાની વધુ વાર જરૂર રહેતી નથી. એ રીતે ચરમા પહેડવાના હમેશના કંટાલામાંથી છુટી જવાય છે. ઠાકેલી આંખો માટે આંખનો બાથ આશીય સમાન છે.

આંખના ડોલા દુખતા હોય તો આંખ અને કપાલ ઉપર હલકો સેક કરવો.

જો આંખોમાં ઓપરેશન કરવાથી આંખની nerves નર્વઝનું નેડાણ તુટી ગયું હોય અથવા સખત દવાઓ નાખી આંખની નર્વઝને ધણી નબળી કરી નાખી હોય તોજ આ બાથ અસર કરી શકેતા નથી.

કાનનાં કરોડો.

બહેરાપણું, કાનમાં ગસકા મારવા, કાનમાં મસા, કાન પા-
કવો અથવા દુખવો, કાનમાંથી પડેલી નીકલણું વિગેરે કાનનાં સઘળાં
દરદોમાં કાનને પહેલે સ્ત્રીમ બાથ આપવો પછી તુરતજ હીપ કે
સીટક બાથ લેવો. તે સાથે કાનની આસપાસ (બહારથીજ) મટો-
ડીનું જાડું પડ-અથવા કોમ્પ્રેસ લગાડવો.

કાનમાં કોઈ લાગવાથી અથવા કાનમાંથી મેલ કાઢવા સહી
અથવા કોઈપણ વસ્તુ કાનમાં લગાડવી નહીં. ઉપર જણાવેલા ઇ-
લાજથી મેલ-કચરો પોતાની મેલે બહાર આવે છે જે આંગણી વડે
ઉપરથી સાફ કરવો.

આ દરદો પણ શરીરમાં-ખાસ કરીને કાનમાં રહેલા mor-
bid matter-કચરાથી થાય છે. દરેક દરદ morbid matter
થીજ થાય છે તે આગળ જણાવ્યું છે તેથી હવે દરેક દરદમાં
પાછું પાછું લખવાની જરૂર રહેતી નથી.

નસકોરી કુટવી.

જો નસકોરી પુટે એટલે નાકમાંથી લોહી વહે તો ગરદન તથા
નાક ઉપર આઈસ ફેરવવું અથવા માથાં ઉપર પાણીની ધાર ના-
ખવી પણ માથું નીચે ન નમાવતાં ઉંચુંજ રાખવું એટલે આગળ
થી વાંકું ન વાળવું અથવા જે નસકોરાંમાંથી લોહી જતું હોય તે
નસકોરાંમાં લીંછુનો રસ મુંઘવો.

દાંતનાં દરદો.

દાંતનાં દરદો લગભગ હાલના ખોરાકને આભારી છે. આઈ-સક્રીમ, આઈસ વિગેરે ચડાં ખાણું પીણું અને દાંતને કસરત આપીઆ વિનાનો નરમ ખોરાક, દાંતનો નાશ કરનારાં સાધણો છે. ભુક્તાં વગરની ધઉંની રોટલી લેવાથી પણ દાંતનાં દરદો નરક જ-વાય છે. ઘઉંમાં રહેલું ભુક્તુ તો દાંતને જલ્દી કે ટોનીક સમાન છે એ ભુક્તુ દાંતનાં દાડકાંને મજબુતી આપનારો અમ્હો ખોરાક છે પણ અફસોમ કે આ મીઠા સ્વાદીષ્ટ ખાણું બાજુએ મેલી, તે-માનુ કીમતી ભુક્તુ કચરામાં નાખી, શોભાને ખાતર, ફક્ત સફેદ આંટાનાં નરમ પાઉં, રોટલી અને બીજાં પકવાનો ખાવામાં આવે છે.

જો એક સ્ત્રીને ટાહેશા દપલાં કરવા મુકી હશે તો કસાકના કસાક, એવાં વગર અરથના ટાહેલાં પાછલ ખુરીથી વખત ગુમાવશે પણ તેણીને ખોરાક પકાવવા પાછલ ધ્યાન આપવા જણાવતાં તેણીને સારે કંટાલો ઉપજશે અથવા તેમ કરવા ખીસકુલ ના પાડશે. ત્યારે હવે બીજા શબ્દોમાં એમ કહીએ કે હાલનાં દાંતનાં દરદો, ખોરાક સારી રીતે નહીં પકાવવાની સ્ત્રી ગતની હડી લઈ અથવા બેદરકારીને ધણે અંશે આભારી છે. પણ આફસોસ કે આપી અગત્યની બાબત ઉપર કશું પણ ધ્યાન ન આપતાં, પોતાની વાજબી પવિત્ર ધરજ બાજુએ મુકી, પોતાની અને પોતાનાં વહાલાઓની શુદ્ધી જોખમમાં નાખી, ઘરની બહારની, રાજદવારી વિગેરે બાબતમાં સ્ત્રી જન ઉવટ લેવા લાગી છે પણ કુદરત તે શાંતીથી નિહાલી શકતી નથી. આ જાતની ઉલટથી હાલમાં સ્ત્રી

જાતમાં અનીતિ વધુ વધી પડી છે અને તેનાં પરીણામમાં પાણી ના રેલા માપક દરદો આગલ વધ્યાંજ જાય છે તેથી એક ભરી સ્ત્રીની પરિત્ર ફરજ છે કે તેણીએ આગલ થઈ ગયેલી ભરી સ્ત્રીઓ પગલે ચાલી પહેલે પોતાનાંજ ઘરની દેખરેખ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જાઈએ છે.

દૈનિક વેલા એવો પવન ફારે છે કે એક દરદી તરફથી સાધારણ દરદની પણ ફરીઆદ કરતાં, તે દરદને દાંતનાં દરદ (ખામ કરીને દાંતમાં થતું પર-pyrrhoea) ને આનાર્ગી જણાવી તે આપડાના મોઢાંમાંથી સુંદર મજાસુત દાંતે પણ કઢાવી નાખે છે. આમ કરવા છતાં, દરદનું મુખ્ય કારણ દુર ન થવાથી દરદની હાલત જોવીને તેવીજ રહે છે અથવા કામચલાઉ કાયદો જણાય છે. ઘણા ધીસા અથવા કોઈ ગમગા દાંતોનેજ કઢાવી નાખવા જોઈએ. તે સિવાયના સારી રિયતીના દાંત કઢાવી નાખવા એ મૂખ્ય ભરેલું છે. કારણકે તેથી કંઈ દાંતનું દરદ કે જીભનું દરદ દુર થવાનું નથી.

હાલની કહેવાતી rich dishes-ચાદીષ્ટ વાણીઓ દુર કરી સાદો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક જો લેવામાં આવે તો ખમ્મીત દાંત સાફ કરવાની પણ જરૂર રહે નહીં. જુવો જનાવરોનાં દાંત ! તેઓ છંદગી દરમીઆન પોતાના દાંતને એક પણ વખત સાફ કરતાં નથી, છતાં તેઓના દાંત ઘણાજ સુંદર અને મજાસુત જણાય છે. કારણકે કુદરતે જે આકારમાં ખોરાક ઉત્પન્ન કર્યો છે તેજ આકારમાં તેઓ ખાય છે. દાંત કોતરણી કરીની વાપડવી નહીં પણ જીભ અથવા હાથવડેજ દાંતમાં ભરાયેલી રજકણ કાઢવી. એ નિયમ દરેકે ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ.

આગળ જણાવ્યું તેમ જો દાંત ધણા ધીસા થયા હોય અને ખોરાક ચાવતાં ઘણી દરકત થતી હોય તોજ તેને પડાવી નાખી ખીન્ન દાંત મુકાવવા જોઈએ. તે કારણ સિવાય જ્યારે પણ દાંત કઢાવી નાખવાની લક્ષામણ કરવામાં આવે ત્યારે તેના ઇલાજમાં મોટું ઉંઘાડું રાખી આખાં મોઢાં ઉપર સ્ટીમ બાથ આપી તુરત હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. દાંત અથવા દાઢ દુખતાં જો સ્ટીમ બાથ આપવામાં આવે છે તો ઘણો આરામ થાય છે. જો દાંત અથવા દાઢ દુખતી હોય તેની બહાર ગાલ ઉપર જો મઠી મુકવામાં આવે છે તો સારી અસર થાય છે.

દાંત ખેંચી કઢીઆ પછી જો દાંતના પારા-દાઢમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તે ભાગ ઉપર બરફ ફેરવવું અથવા લીણતા રક્તમાં કપડાંનો ટુકડો બાંધવી મુકવો.

એક દરદ દુર કરવા જ્યારે હીપ કે સીટઝ બાથ લેવામાં આવે છે ત્યારે જોકે તે દરદીને આગળ કઢીપણુ દાંતનું દરદ થયું ન હોય છતાં મોઢાં-માથામાં રહેલા morbid matter-કચરાને લીધે કેટલીક વેલા આ દાંતનું દરદ હુમલો કરે છે પણ તેથી ન ગભરાતાં તેને એક સારી નિશાની સમજી બાથ ચાલુ રાખવા.

જીભ ઉપર પડ-થડો.

જીભ ઉપર થતા પડ-પડ માટે જો થોડા દહાડા ફક્ત ફરટસ અથવા ફરટસ અને બુસાં સાથની ઘઉંની રોટલી ખોરાક તરીકે લેવામાં આવે તો જલદીથી ફાયદો થાય છે.

ખીજા ઇલાજ તરીકે મોઢું ઉંઘાડું રાખી સ્ટીમ બાથ લેઈ પછી તુરત હીપ બાથ લેવો.

ગલાનાં દરદા.

ગલામાં ગાંઠ, ખોખરો અવાજ, ગળું ખેસી જવું, ગલામાં ગરમી આવવી, સોજો, ગલાંતો ખખરાટ (irritation) વિગેરેમાં ગલામાં વરાલ લાગે તેમ મોઢું ઉંઘાડું રાખી સ્ટીમ બાથ લઈ હીપ બાથ લેવો.

ગલાંતો ખખરાટ પૂરેપૂરો નજીવો ધારી શરબાતમાં તેનો ઇલાજ લેવામાં આવતો નથી પણ આ ખખરાટથી વધુ ઠાંસવું પડે છે અને તેથી શરીરમાં ભારે દુખ પેદા થાય છે.

ગલાંતો ખખરાટ વખતે જો ઠાંસવાને બદલે ખંખાર માથાં કાપો હોય (જેમ ઘોડો ખંખારે છે તેમ જોરથી) તો ઠાંસવાથી જો અંદરના ભાગો દુખે છે તેનો અચાવ થાય છે.

ગલાંતો દરદ વખતે એક વાદન ગ્લાસ જેટલું ગરમ પાણી વારંવાર પીધું હોય તો ઘણો ફાયદો જણાય છે.

ડીફ્થેરીઆ Diphtheria.

આ દરદ ખતીત ગંભીર પ્રકારનાં છે જ્યાંસુધી સ્ટીમ બાથ થી પરસેવો પાડી, હીપ કે સીટઝ બાથ આપવાથી પેશી morbid matter-કચરો નીકળી જાય છે ત્યાંસુધી કંઈપણ ગંભીર પરીણામ આવવાની આશા હોતી નથી. આ દરદમાં ઘણું કરીને ગલાં

આગલ એ કચરો ચઢવા માટે છે જેથી દરદી સહેલપથી દમ ખેંચી ન શકવાથી, ગુંગલછ મરણ પામવાનો પણ સંભવ રહે છે.

આવા બારીક વખતે પણ ગવા તથા મોઢાંને સ્ટ્રીમ બાથ આપવો, જેથી થોડો ઘણો કચરો નીકળી કંઈક રાહત મળે છે. આ કેસમાં ખાસ કરીને સીટઝ બાથ વધુ અસરકારક થઈ પડે છે. આ કેસમાં ઘણી સંભાલથી વરતવાની જરૂર છે. ગલાનો સોજો ઉતગવાથી નખીંત થઈ ન બેસતાં, આડો સાફ આવે અને પાચનશક્તિ સુધરે ત્યાંસુધી આ ઈલાજો સંભાલથી ચાલુ રાખવા જોઈએ.

ગવાં તથા મોઢાંને સ્ટ્રીમ બાથ આપવા ઉપરાંત દીવસમાં એક વખત ત્યાંસુધી બથ ઓછો થાય ત્યાંસુધી નીચે પ્રમાણે ઈલાજો લેવા

એક નેતરની ખુરશીની નીચે છ બાતલી જેટલા ગરમ કીધેલાં પાણીનું વાસણ મુકી તે ખુરશી ઉપર દરદીને બેસાડવો અને બીજા ગરમ કીધેલાં પાણીનાં વાસણ (અરધું વાસણજ પાણી લેવું) ઉપર લાકડાંની બે પત્તી થોડે છેટે મુકી તે ઉપર પગ મુકી આખા શરીરને ધાબલી અથવા બાંદુસથી સારી પેટે વિંટાલી બેસવું મજબૂત પરસેવો પડ્યા પછી પંદરથી ત્રીસ મીનીટ સુધી હીપ બાથ આપવો. જે પછી દર ત્રણ કલાકે, સીટઝ બાથ અરધો અરધો કલાક સુધી આપવો. આ રીતે આખી રાત દરમીયાન પણ કરવું જેથી તાવ પણ ઓછી થશે. દીવસમાં ત્રણ વખત એકેક લીંબુનો રસ આપવો જેથી એનાં જંતુઓ મરી જશે.

કંઠમાલા.

સ્ક્રોફ્યુલા, ગોઇટર (Scrofula, Goitre) આ દરદો જાણેકે એક બીજાનાં લાઇ બહેન થાય છે તેથી તેને એકજ નામ કંઠમાલામાં જણાવશું. સ્ક્રોફ્યુલામાં કેટલીક વેલા શરીર ધુગી આવેછે. માથું મોટું રહે છે. ગોલ ચહેરાને બદલે ચપટો, આંખો સુજેલી, નબલા પગો, થંડા હાથ પગ, થડી લાગવી. આમાંથી કોઈપણ એક અથવા વધુ નિશાની એ દરદથી પીડાતાં દરદીમાં જોવામાં આવેછે. ઘણી વેલા એ દરદ ખર્ચ ઉપર નાખી દે છે. તેથી શરૂઆતમાંજ અસરકારક ઇલાજો લેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.

Goitre જ્યાંસુધી બહારથીજ વધે છે ત્યાંસુધી દરદીને હરકત થી પણ દરદ વધતાંજ જ્યારે દમ લઈ શકાતો નથી ત્યારે દરદીની વેદના ભારે થાય છે. આ જાણે કે કુદકા મારતું દરદ છે. કારણકે જો એક ગાંઠ પાડે છે અને ધુટ્ટે છે તો પાછી બીજી જગ્યાએ થાય છે.

તરેહવાર દવાઓ અને સુધધાઓ આપવામાં આવે છે પણ સમયું ફેલકટ જાય છે.

ગલાં તથા મોઢાને સ્ટીમ બાથ આપી હીપ કે 'સીટઝ' બાથ લેવો. ધુટ્ટી ગાદોના ઘાને અર્થ કોમ્પ્રેસથી રૂઝવવા. તે સાથે ગલાંની કસરત (ગલાંને ધીમે ધીમે આસપાસ ફેરવવું, એક બાજુથી બીજી બાજુ અને જુદી જુદી સ્થિતીમાં ફેરવવું) લેવાથી જલદી શાયદો જણાય છે.

આ ઇલાજોથી કેટલીક વેલા ફક્ત કામચલાઉ સુધારો જણાય છે. પણ સંપુર્ણ રીતે તે દરદને દુર થતાં કદાચ મહીનાઓ અને કેટલીકવેલા વરસો લાગે છે. પણ જો તે દરદીમાં પુરતી શક્તિ ન હોય તો ફાપદો નથી પણ થતો. એ હજાજો લેવામાં ખંત અને ધીરજની વધુ જરૂર રહે છે.

શુ'ગલધ જતુ'. Suffocation.

જ્યારે ગલાંમાં ગાંઠ ઘટ તે પીગલી હમ લેવાની નક્કીમાં તેની રસી ઉતરે છે ત્યારે, અથવા પીગલે તે અગાઉ તે ગાંઠ ઘુજે છે ત્યારે માથુસ શુ'ગલધ જતુ' હોય તેમ થાય છે. આ શુગલાત. કેનસર અને ડીફથેરીઆ જેવા કેસમાં પણ બને છે. આ કેસમાં સીટઝ ખાથ ધણોજ અસરકારક માલમ પડ્યો છે કારણકે તે લેર્તાજ દરદીની સ્થિતી સુધરતી જાય છે.

થંડા હાથ અને પગા.

ધરડાં અને જીવાન તથા બચાઓની હાથમાં સાધારણ ફરીઆદ હાથ પગ થંડા ઘટ જવાની છે. હાથ પગમાં ગરમ મોખાં પહેડવાથી કે શરીર ઉપર ગરમ કપડાં રાખવાથી ખરી રીતે ગરમી આવતી નથી. જ્યારે આગડી બરોજર કામ કરતી નથી એટલે પરસેવો વીગેરે બહાર નીકળતો નથી અને લોહીનો ફેરાવો ઓછો થાય છે ત્યારે ભારે ગરમ કપડાં પણ શરીરને ગરમી આપવાને નિષ્ફળ નીપડે છે. આ શરીરમાં છેડેના ભાગમાં (હાથ પગમાં) કંઈક morbid matter-કચરો આવે છે જેથી નાનામાં નાની નેસોમાં લોહી બરોજર ફરતું નથી તેથી એ ભાગો થંડા જણાય છે.

ઇલાજમા કુટ બાય, હીપ અથવા સીટઝ બાય આપવા.

જેઓ એમ ધારે છે કે થંડા હાથ પગમાં આ થંડા પાણીના બાય લેવા વધુ નુકસાનકારક છે તે બૂલ્સ લેરેલું છે. કારણકે આ બાય લેતાંજ શરીરના અંદરના ભાગોમાંથી ચામડીની ઉપરની સપાટી સુધી લોહી ખેંચાય છે અને પાછું અંદર જાય છે તે પછી લોહીનો ફેરાવો, એ ભાગો ઉપર નીચમીત બને છે.

હાથ ઉપર સોજો.

હાથ અથવા આંગળાં ઉપર સોજો આવીઆથી સખત દરદ થતું હોય તો હાથની કોણીને (elbow) થંડાં પાણીમાં મુકવી.

ઉચું નીચું ખસું, બરડાની કરોડનો વાંક, કુકો પગ,
નેસલું ખેચઈ જવું વિગેરે.

જેમ તાવ અને ખીજાં દરદો morbid matter-કચરાથી ઉપજે છે તેજ રીતે આ શરીરની ખામી પણ નીપજે છે. અલખત આ ખામી, શરીરને ઝાઝી નુકસાન કરતી જણાતી નથી પણ તે નિશાની ખુલી આખે જણાય છે અને ડરેસ વિગેરેથી તે છુપાવવાની કોશેશ કરવામાં આવે છે પણ એ ખામી હીપ કે સીટઝ બાયથી દુર કરી શકાય છે. એવા કેસમાં કોઈપણ જાતનું વહાડકાપ કરવા અગાઉ આ ઇલાજોની ખંતથી જરૂર અજમાવશ લેવી. કારણકે જો વહાડકાપ કરવામાં આવે છે અને અંદરની નર્વઝ (nerves) નું જોડાંણ તુટી જાય છે તો આ ઇલાજો ફાંકડી અસર કરતા નથી.

શ્રીની છાતીનાં દરદો.

શ્રીની છાતી-યાનની બોટનીનું સુજવું, ઓછું દુધ આવવું વિગેરેમાં સીટઝ બાથ નમુનેદાર છે.

હાટ ડીઝીઝ.

આ જમાનામાં આપણે લાગ્યેજ કોઈ માણસ માટે સમજવું કે તેનું હાટ મળ્યુંત છે. નાનાં જયાં, જુવાન અને ઘરમાં માણસોમાં લગભગ દરેકનાં હાટ નબલાં માલમ પડે છે. નબલાં હાટવામાં દરદીના પગની ધુંઝી સુજેલી માલમ પડે છે. કંઈપણ ખરાબ ખબર સમજતાં કે આંચકો લાગતાં કે કાક લાગતાં કે શરીરની ગરમી વધી જતાં હાટ આવતું બંધ પડી જાય છે અને દરદી મરણ પામે છે. આવા દરદીની જીંદગીનો કંઈપણ ભરસો રહેતો નથી. ઘણી વેલા તે એમજ સમજે છે કે આ દરદ થયું એટલે જલદી મરીજ જવાનું, કારણકે એનો ઇલાજજ નથી. ના. તેવી કોઈપણ જ્વલની ધારતી રાખવાનું કારણ નથી. કારણકે કુદરતી ઇલાજે બની શકતી પહેલી દોશેશથી આણુ કરવાથી ઝાડો સાફ આવી શરીરમાંનો કચરો દુર કરી, આખાં શરીરમાં લોહીને સારી રીતે ફેરવી, હાટ તરફ ચતાં દબાણ અને હરકત દુર થઈ, ખીજાં દરદોની માફક આ દરદમાંથી પણ છુટી જવાય છે.

હાટને મળ્યુંત કરવું.

અનાજ, ફરદસ, કોટલાવાલાં ફલો અને લાજી તરકારી જેવાં સાદા અને પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાથી પણ હાટને સારી મળ્યુંતી મળે છે. કારણ આ જાનના ચોખા ખોરાકથી વગર દરકલે લોહી

સારી રીતે કરે છે. જે કસરત દોડવાથી પગને મજબુતી આપે છે, જે કસરત હલેસા મારવાથી હાથને મજબુતી આપે છે, તેજ કસરત હાટને પણ મજબુતી આપે છે પણ તે દરેક રીતે હૃદમાંજ લેવી જોઈએ. જેઓનું હાટ નર્મલ હોય તેઓએ એવી મજબુત કસરત ન લેતાં ચાલવા જેવી સાદી કસરતથીજ શરૂઆત કરવી અને તેમાંજ સંતોષ માનવો. આ દરદમાં હીપ અને સીટઝ બાથ નમુનેદાર છે તેમજ રાતે પુટ બાથ લીધેલો ફાકટ જતો નથી. પણ સ્ત્રીમ બાથનો ઝાઝો ઉપયોગ કરવો નહીં અને શરૂઆતમાં ઘણો ઉંડો દમ ખેંચવો નહીં.

નળસાં તથા ધણાં દુખતાં અને બધ પડી જતાં અથવા Colapse થતાં હાટ માટે, હાટ ઉપર થંડાં પાણીના કટકા પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી મુકવા. આ રીતે એકેકે કસાકે ગંભીર કેમમાં કરવું.

બેસુધ થવું.

બેસુધ થવાનાં કારણમાં નળનું હાટ, અસ્વચ્છ હવા, ટાઇટ લેસીંગ (કમર ઉપર ટાઇટ બાંધવું અથવા પહેડવું), એકાએક ધારતી ખાવી અથવા ગળ ઉપરાંત કામ કરવું એ આવે છે. એક શખ્સ બેસુધ થાય છે, તે પહેલાં તેને કષ્ટક Sensation-લાગણી થાય છે, તેજ વખતે તે શખ્સે તુરતજ નીચે લાંબા થઈ સુઈ જવું અથવા જો બેઠેલી હાલતમાં તે હોય તો માથાંને, પગનાં ઘુંટણ સુધી અથવા ઘુંટણની નીચે સુધી વાલવું. આમ કરવાથી થોડી સેકંડમાં અથવા ઘણીતો એકાદ બે મીનીટમાં તે હુશીઆરીમાં આવશે.

જે એક માણસ બેગુધ યજ્ઞ - યજ્ઞો હોય તો તેને ઝડપથી મુલાકાતી દેવો પણ માયું ઉંચું રાખવું નહીં. ત્યારપછી મોઢાં ઉપર પાણીના સાદા જોરથી હાથે મારવા અથવા એક નાના રૂમાક્ષનો છેડો પાણીમાં ભીંજવી મોઢાં ઉપર એવી રીતે માર્યા કરવું કે જેથી ચહેરાને નુકસાન ન પુગે, એ રીતે હાટના ભાગ ઉપર પણ કરવાથી ઘણો ફાયદો જણાય છે પણ સાથી સરસ ઉપાય તો મોઢાં ઉપર પાણી છાંટવાનો છે.

રાજના થંડાં પાણીના બાયથી પણ આ દરદ મટે છે.

જેઓ પ્રણી સહેલપથી બેગુધ યજ્ઞ જતાં હોય તેઓએ પ્રણી થંડા તથા ઘણા ગરમ બાયથી દુર રહેવું જોઈએ.

ગરડામાં દરદ Pain in the back.

જે બરડામાં દરદ થતું હોય તો બિઝાણે જવી વખતે સેક કરવો. જે પછી દુખતા ભાગ ઉપર થંડાં પાણીમાં નીચવેલો કુવાલ મુકવો જે ઉપર આખી રાત ફેલેનશ રહેવા દેવી. એ ઇલાજ, આયોદીન, પેનકીકર વિગેરે તરેહવાર જાતના ઉપાયો કરતાં સો દરજજે શુભકારક છે.

નળલી પાચનશક્તિ અને અલ્પરણ.

નળની પાચન શક્તિવાલાંઓએ, શરઆતમાં કોળી, સલગમ, સાલીડ, દારૂ, ગ્રાહો, કાશી જેવાં પીણાં, આમ્રસ, આમ્રસદીમ, મસાલા ગોસ (માંસ) નો ખોરાક, દાંદા તથા પાંડિ અને કેલાં, ફેરી જેવી સાચાદર ફરટ તથા ઘણી પાકેલી ફરટનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

આ જાતના દરદવાથી ઝીએ, ટાઇટ પટા, કોરસેટ વિગેરેથી દુર રહેવું.

કંઈક ખરાબ સમજવાથી અથવા એકાએક ધારતી ખાવાથી અથવા નાસીપાસી દલગીરી વિગેરે ઉપજવાથી પણ બૂખ મટી જાય છે અને પાચનશક્તિ ખમડે છે કારણ ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરતી થુક અને (gastric juice) ગેસ્ટ્રીક રસની ચપલછ આ કારણો અટકાવે છે.

પીકુ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવો અથવા હીપ કે સીટમ બાથ લેવો અને હીપ ક્ષીર્ધીગ લેવું. ખુરા મીઠાન ગખવો.

પેટમાં ચુકો મારવો.

પેટમાં-સાધારણ અથવા સખત હુંખે-ચુકો મારે ત્યારે સેડ કરીને અથવા સ્ટીમ બાથ આપી પીકુ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ એક કલાક સુધી મુકવો જે સાથે હીપ ક્ષીર્ધીગ લેવું જે ઘણી રાહત આપે છે.

મરડો, કોલેરા, અતેસાર.

મરડો, કોલેરા, અતેસાર, અધીમણુ વિગેરે દરદોમાંનું કોઇપણ જ્યારે હુમલો કરે ત્યારે એક ઇંટ અથવા નળીઆનો ટુકડો ગરમ કરી તેને ફ્લેનલ પિટાલી દરદીને બીજાણમાં ચતો સુવાડી સપરા આગલ મુકવો અથવા એક કરવો તે ટુકડો થંડો પડે કે તુરત બીજો ગરમ ટુકડો આપીઆ કરવો. આથી ઝાડો આવવામાં ઘણી શાંકડી અટકાયત થશે. આ

એક એકથી બે કલાક સુધી કરવો. બે આથીજ વધુ ફાયદો જણાય તો વધુ વખત કરવો. એક લીંબુનો રસ કાઢી તે પાણી નાખીઆ વિનાજ આપી દેવો. આ રસ દીવસમાં ત્રણ વખત આપવો. જેથી જંતુઓ મરી જશે દરદીને નેતરની ખુરશી ઉપર ઉઘો. સુવાડી પીડુના લાગને સખત રીતે બાફ લાગે તેમ સ્ટીમ બાથ આપવો. જે પછી હીપ કે સીટઝ બાથ ત્રીસ મીનીટ સુધી આપવો. આ બાથ આપીઆ પછી પાછો ઇંટનો સેક બાથ કરવો. પણ સ્ટીમ બાથ દીવસમાં એક વેલા આપેલો પુરતો થશે.

જો દરદી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાને અશક્ત હોય તો વોટર ક્રોમ્પ્રેસ અરધાથી એક કલાક સુધી પીડુ ઉપર મુકવા. આ રીતે દર ત્રણ કલાકે કરવું. આંતરડાંના ખંધમાં જ્યારે પેટ આવે છે ત્યારે આ વોટર ક્રોમ્પ્રેસ ધણા ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ખોરાકમાં શક્ત કુશલનો રસ આપવો.

ઝાડાની કબજીઆત.

નાનાં બચાંથી ધરડાં માણસો સુધીનાં મગલમ દરેક શખ્સ ઝાડાની કબજીઆતની દ્રીઆદ કરતાં સંભલાય છે. આ માણસ જ્યતનો કટામાં કટો દુસ્મન છે કારણ એ લગલમ સધલાં દરદીનું મૂલ છે. જેઓને સાફ ઝાડો આવતો નથી, તેઓ શરીરનો કચરો બહાર કાઢી શકતાં નથી જેથી તે કચરો શરીરમાં રહી કાઢે છે અને લોહીમાં મલી જઇ લોહીનો ખગાડો કરે જેથી આ દરદવાલાંઓનો ચહેરો સહેજ શીકા અને પીલો જણાય છે.

વારંવાર જોવાય લેવાથી હમેશ સંભાલજો કારણકે આ રૂઠી ખત્ર અને કેનસર જેનાં દરદ તરફ દોરવી લઈ જાય છે. આ જોવાય લેવાની રૂઠી અને તેનાથી થતી શરીર ઉપર ખરાબ અસરો, આપણું શરીર, વરસો સુધી લઈ ચલાવે છે પણ ધીમે ધીમે nerves-નર્વઝને એટલો તો ઉસ્કેરાત થાય છે અથવા દબાણ થાય છે કે દરેક વખતે દવાના વધારેલા ડોઝ સીવાય ઝાડો આવતો નથી જેથી પણ કેનસર જેવા ભયંકર દરદ થાય છે તેથી કુદરતી ઇલાજોથી આ દરદને પહેલી ટકે દુર કરવાની દરેક બનતી કોશિશ કરવી જોઈએ છે.

ઇલાજોમાં હીપ બાય બલ્ક્રો અસરકારક છે તે સાથે બીજા જેટલા બની શકે એટલા ઇલાજો લેવા સવારે મોટું સાફ કરીને તથા રાતે સુતી વખતે એકકુ દમભર ગરમ અથવા સાધારણ થંકું પાણી પીવું, સવારે અને બની શકે તો સાંજે પણ એક ઇલાજ તરીકે ચોખી હવામાં ફરવા જવું. સવારે કુદરતની હાજતનું તેડું આવે કે ન આવે તોપણ મોટી ઓરીસમાં જઈ એ હાજતને તેડું કરવાની કોશિશ કરવી. આ વખતે અઢાર બેસવું વધુ સારું છે કુદરતી હાજતનું તેડું આવે કે ઘુરતજ દોડી જવું. સવારે ઉઠતાં બિઝાંણાં ઉપર તેમજ કુદરતી હાજતે બેસતીવેલા નીડોગ કરવું. ઘઉંની છુસાં સાથની રોટલી ઉપર ખાસ ખાંન આપવું. રાત્રે સુતી વખતે અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ અથવા પુટ બાય લેવા. જો હીપ બાય ન લેવાય તો ત્રણ વખત વોટર કોમ્પ્રેસ આપવો. હીપ બ્રીધીંગ-ઉડો દમ ખેંચવાનું તો જરૂરજ આવું રાખવું. એકલો પુટ બાય લેવાથી અથવા ત્રણ દીવસ ફક્ત ફરટસનો ખોરાક લેવાથી પણ ઝાડાની કબજાઆત ઉપર સારી અસર થાય છે. ફક્ત અર્થ કે

વોટર કોમ્પ્રેસ લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

હમેલવાથી સ્ત્રીએ હીપ બાય અને નીડીંગ લેવું નહીં.

સુરજ અને વરાલના બાયનો ઝાઝો ઉપયોગ ઝાડાની કબજી-આતવાલાઓએ કરવો નહીં.

ખાણું ખાવાની શરૂઆતમાં અથવા ખાણું લેવાની થોડો વખત અગાઉ ફૂટસ લેવી વધુ સારી છે આમત્રી અને ખાતાં મપરથંદ સારો બામ ભજવે છે.

ગુહ્ય ભાગનાં દરદો.

ચાંદી-સીંદ્રીલીસ, પરમો, પ્રદર અને બીજાં સ્ત્રીઓના દરદોનો આ મધ્યાક્ષાં હેંલજ સમાવેશ કરવામાં આવીઓ છે.

સીંદ્રીલીસ સૌથી લયંકર દરદ છે તે હવા કે રસીથી સારું થતું નથી. આ જાતના દરદથી પીડાતા મરદ કે સ્ત્રી એક બીજા માથે સ સાર વહેવાર (Sexual intercourse) કરેછે ત્યારે આ દરદ લાગુ પડે છે. આ દરદથી પીડાતા સખસનાં છોકરાઓ પણ વાદસામાં એ દરદ મેલવે છે અને વંશપરંપરા આ દરદ લખાયછે.

એવા દરદીઓ માટે સૌથી હેલામાં હેલી શોષ કીધેલી હવા વાપડવામાં આવે છે અને સારો થયેલો તે દરદીને ધારવામાં આવે છે. પણ ખરી રીતે જોતાં એ દરદનું મૂલ દુર થતું નથી આ દરદ જો સંપૂર્ણ રીતે દુર કરવામાં નથી આવતું તો રગતપીત, કોદ, ગાંડાપણું, લઠવો જેવા દરદો ઉપર નાખી દે છે. પણ કુદરતી ઇલાજોથી તે હમેશનું દુર કરી શકાય છે. કુદરતી ઇલાજોથી ન્યાં

સુધી આ દરદ સંપૂર્ણ રીતે દુર કરવામાં ન આવે ત્યાંમુધી સ્ત્રી કેપુરૂમે પરણવું ન જોઈએ. આ દરદ દુર કરવા અગાઉં પરણનારાં માણસો, દુનિયામાં આપ સમાન છે અને તેઓ મોટા પાપી તરીકે ગણી શકાય. કારણ આ રીતે પરણતાં આ દરદ વંશપરંપરા ચાલ્યાજ કરે છે જેથી ઉપર જણાવ્યાં તેવાં દરદો દુનિયામાં વધે છે.

ઇલાજોમાં સવારે અને સાંજે હીપ બાથ અને બપોરે સ્ત્રીઝ બાથ લેવો. રાતે પીડુ ઉપર અથ' કેમ્પ્રેસ લેવો. શુદ્ધ ભાગોમાં બલતરા-અગ્નિ બલતી હોય તો તે ભાગો ઉપર પાણીના ટુકડા મુકવા પણ ગરમ ચાય કે તે પાછા પાછા બદલવા કરવા. હીપ બ્લિ-ધીંગ પણ લેવું. ખોરાક સાદોજ રાખવો. બની શકે તો કુમકાં પાણીવાલાંજ નાલીએચું પાણી પીવું.

આ ઇલાજોથી ધણીવેલા સખત તાવ બહાર આવે છે, ધણા ઝાડા આવે છે, પરમો થઇ આવે છે પણ એ સઘલી સારી નિ-શાની સમજવી અને ઇલાજો પણ ચાલુ રાખવા, કારણ કે ઇવા વિગેરેથી શરીરમાં હબધ રહેલાં દરદોને આ ઇલાજો બહાર ખેંચી કાઢે છે, જે પછીજ દરદોની હાલતમાં સંપૂર્ણ ફાયદો જણાય છે.

જો શુદ્ધ ભાગોમાં દરદ થતું હોય તો ધણાં ગરમ પાણીને પુટ બાથ લેવો. હીપ બાથ અથવા પગ ઉપર પાણીના ટુકડા મુકવા પણ વધુ અસરકારક છે.

પરમો.

આ દરદ પ્રકત મોટી ઉમરનાં માણસનેજ નથી થતું પણ ધણાં નાનાં બચાંને પણ ચાય છે. જેઓ એમ ધારે છે કે આ દરદ તો

ફક્ત બહાર ભટકી આવે છે તેઓનેજ યવું નોંધવું પણ તેમાં તેઓની ભૂલ છે. આપણાં પોતાનાં શરીરની ગરમીથી અથવા ઘણા ગરમ પદાર્થો ખાવાથી, આડે માર્ગે જવાથી રાતે, discharge-વિધિ-ધાત જવા પછી ને પીણાજ કરવામાં ન આવે તો તેથી તથા વંશપરંપરા ઉતરી આવેથી પણ આ દરદ થાય છે.

કેટલાકો શરમધને એ દરદ ચલાવીઆ કરે છે પણ એ દરદ છુતું થતાં ઘણું ગંભીર પરીણામ આવે છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે યુરોપમાં આ દરદ માટે શરમ ન રાખતાં તુરતજ તેના ઉપાય એક દરદી લે છે તેથી સઘણી શરમ બાબતે મુકી તુરતજ કુદરતી ઇલાજો અજમાવવા. એના ઇલાજો સીક્રીલીસમાં ઉપગ્રજાવ્યા મુજબ લેવા.

કુદેવ-હાથની દેવ Masturbation.

આ નાશકારક દેવનું લખાણ વરણન તો એક કુશલ લખનારજ અસરકારક શબ્દોમાં લખી શકે. એ શબ્દનો અર્થ વધુ પ્રુક્ષા આકારમાં ચોપડીમાં આપી શકાય તેમ નથી, તો પણ એના અર્થમાં આ જગાએ એટલુંજ જણાવવું પુરતુ મશે કે હાથો વડે શુદ્ધ લાગ સાથે અટક ચાલી કરવી. આ તો સાધારણ રીતે લખાઈ તો ગયું પણ એ દેવનું કેવું ગજબનાક પરીણામ આવે છે તે તો એ દેવથી પીડાતા શખ્સ તરફથીજ જણી શકાય. હાલમાં ઘણી નાની વયમાં એ દેવમાં સપડાવાનું કારણ, હાલની નીતીનું ઓછાપણું છે. માત પીતા વધુ હવસી હોવાથી પણ બચાં એ દેવમાં પડે છે. હાલમાં સીનેમામાં જોવામાં આવતા દેખાવો અને નાટકમાં ચતા ચાલાઓ પણ એ દેવ તરફ ખેંચી લઈ જાય છે.

સુધી આ દરદ સપૂર્ણ રીતે દુર નવામા ન આવે ત્યાં સુધી શ્રી
કેપુરે પરણતું ન જોઈએ આ દરદ દુર કરવા અગાઉ પરણનાર
માણસો, દુનિયામા આપ સમાન છે અને તેઓ મોટા પાપી તરીકે
ગણી ગણાય કારણ આ રીતે પરણતા આ દરદ વસપરપરા આ
વ્યાજ કરે છે જેથી ઉપર જણાવ્યા તેવા દરદો દુનિયામા વધે છે

ઇલાજોમા સવારે અને સાંજે હીપ બાથ અને બપોરે સ્નિગ્ધ
બાથ લેવો. રાત્રે પીડુ ઉપર અર્ધ કોમ્પ્રેસ લેવો. ગ્રહ ભાગોમા
બનતરા-અગ્નિ બનવી હોય તો તે ભાગો ઉપર પાણીના કુટડા મુકી
કેવા પછી ગરમ ઘાથ કે તે પાછા પાછા બદલવા કરવા હીપ ક્ષી
ધીંગ પછી લેવું ખોરાક સ્વાદોજ રાખવો બની શકે તો કુમરના
માણીવાલાન નાવીએરનું પાણી પીવું

આ ઇલાજોથી ઘણીવેલા સખત તાવ બહાર આવે છે, ઘણા
ગાડા આવે છે, પરમો યશ આવે છે પણ એ સવધી સારી નિ
ભાની સમજવી અને ઇલાજો પછી આતુ રાખવા, કાનણ કે દવા
ગિરેથી સરીરમા દાખ રહેના દરદોને આ ઇલાજો બહાર ખેંચી
દે છે, જે પછીજ દરદની હાલતમા સપૂર્ણ ફાયદો જણાય છે
જો ગ્રહ ભાગોમા દરદ ઘટ્ટ હોય તો ઘણા ગરમ પાણીનો
બાથ લેવો. હીપ બાથ અથવા પગ ઉપર પાણીના કુટડા મુકી
પણ વધુ અસરકારક છે

ફક્ત બહાર ભટકી આવે છે તેઓનેજ યવું જોઈએ પણ તેમાં તેઓની જૂઠ છે. આપણાં પોતાનાં શરીરની મરમીથી અથવા ઘણા ગરમ પદાર્થો ખાવાથી, આડે માર્ગે જવાથી રાતે, discharge-વિય-ઘાત જવા પછી જો પીશાબ કરવામાં ન આવે તો તેથી તથા વંશપરંપરા ઉતરી આવેથી પણ આ દરદ થાય છે.

કેટલાકે શરમધને એ દરદ ચલાવીઆ કરે છે પણ એ દરદ જીવું થતાં ઘણું ગંભીર પરીણામ આવે છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે યુરોપમાં આ દરદ માટે શરમ ન રાખતાં ટુરતજ તેના ઉપાય એક દરદી લે છે તેથી સઘલી શરમ બાજુએ મુકી ટુરતજ કુદરતી ઇલાજો અજમાવવા, એના ઇલાજો સીફીલીસમાં ઉપગ જણાવ્યા મુજબ લેવા.

કુટેવ-હાથની ટેવ Masturbation.

આ નાશકારક ટેવનું લયભીત વરણુન તો એક કુશલ લખ-નારજ અસરકારક શબ્દોમાં લખી શકે. એ શબ્દનો અર્થ વધુ ખુલા આકારમાં ચોપડીમાં આપી શકાય તેમ નથી, તો પણ એના અર્થમાં આ જગ્યાએ એટલુંજ જણાવવું પુરતુ થશે કે હાથો વડે શુદ્ધ ભાગ સાથે અટક ચાલી કરવી. આ તો સાધારણ રીતે લખાઈ તો ગયું પણ એ ટેવનું કેવું ગજબનાક પરીણામ આવે છે તે તો એ ટેવથી પીડિતા શબ્દ તરફથીજ જાણી શકાય. હાલમાં ઘણી નાની વયમાં એ ટેવમાં સપડાવાનું કારણ, હાલની નીતીનું ઓછાપણું છે. માત પીતા વધુ હવસી હોવાથી પણ બચાં એ ટેવમાં પડે છે. હાલમાં સીનેમામાં જોવામાં આવતા દેખાવો અને નાટકમાં થતા ચાત્રાઓ પણ એ ટેવ તરફ ખેંચી લઈ જાય છે.

ખોટો ખાર-દુવસ, ચોરી વિગેરે ઉશ્કેરણી ભરેલા ટ્રેખાવો જોવાથી આપણી સઘલી નવજ ઉશ્કેરાય છે અને તે ઉશ્કેરાયથી હાલત આ ટેવ તરફ દોરવે છે હાલમાં જીવાનીઆઓમાં નોવેલ્સ વાંચનાનો ખુબુ શોખ વધી પડ્યો છે, જે ખોટો ભાગ દુવસી અને ઉશ્કેરણી ભરેલા વિચારોથી ગુંઠાયલી હોય છે. જે વિચારનાં મા આપો અને શીક્ષકો તથા વાંચનારે પોતે પણ, તે વાંચવાથી ઉપજતાં નાશ કારક પરીણામ ઉપર ધ્યાન પુગાડી, એવી નોવેલ્સ વાંચવાની દુર કરી, આગલ થઈ ગયેલા સદ્ગતીક શખ્સોનાં, મુંઢર જગાઓના અને કુદરતની બધીદારીનાં નીતિવાન પુસ્તકો વાચનામાં મજાદ લેવી, જે તેઓની ધાર્મિક દરજ છે. દાષ્ટ કપડા પહેડવાથી, ગમ્મ મસાલા. ખાવાથી, ચાહે, કાશી અને કેશી પીણા પીવાથી, શરીર ખાસ કરીને ગુણ ભાગો સાફ ન રાખવાથી, પુરતો ખોરાક ન મળવાથી વિગેરે કારણોથી આ ટેવ તરફ જનાય છે

આ લુંડી ટેવમાં ફક્ત તાની વર્ષના છોકરાઓ અને છોકરીઓ જ આપડી ફસતી નથી પણ મોટી ઉમરના શખ્સો. પણ એ ટેવમાં સપડાય છે.

આ દોળખી ટેવનું પરીણામ, ગાડાપણ, ખર્ચ, શરીરની ભારે નબલકાં આપુ તાવ અને એવાંજ બીજાં લયંકર દુગ્દોમાં આવે છે, અને ઘણી વેલા તે આપડો રીખી રીખીને-ખુબુ દુખ ખમીને મરણ પામે છે.

આ ટેવમાં ફસેલા શખ્સોના ખાલો ઘણા ખાતવા, નજરનું કુકા પણું, આંખ આગલ કાલા કાલો, ઓછી યાદાસ્ત શક્તિ, શીકો, હાડકાં નીકલી આવેલો ચહેરો, ખાલો અનાજ, નબળું હાટ,

શરીરનું દુકાપણું, થંડા હાથ પગ, હાથ પગનું ધુજલું, ઝાડાની કબજી-
આત, ઝોઝી બૂખ, નયથી પાચનશક્તિ, ગુલ્લ ભાગોની નયક્ષમ વિગેરે
જોવામાં આવે છે. દુકમાં આખું શરીર આ દુનિયામાં રોજાંદી ફરજ
ખાનગીવાને નિરૂપયોગી થઈ પડે છે અરે! તે ઝેરલો તો કંટાળી
જાય છે કે હેન્ટે અપઘાત કરે છે ઉપર જણાવેલી નિશાણીઓ
મેક્કેરીઅલ તાવ અને ખમ્મથી પીડાતા રાખસોમાં પણ જોવામાં આવે
છે તેથી એક બીજા સાથે ભેળા નાખવું નહીં

આ ટેવમાં કમેલા લોકો તરફ ધીકારથી ન જોતાં, તે તરફ
પ્રણીત દમાતુ લાગણી બનાવી, તેને પહેલે એ ટેવમાંથી દુર કરી,
તેને સુખી છુદ્ડીની સુખી ગોળમાં ફેરવી નાખવાની દરેક બનતી
કારોશ કરવી, તેના જેવું વધારે પુખ્તવસ્તુ કામ આ દુનિયામાં બીલુ
લાગ્યેજ દશે એવા દરદીને સલાહ આપવા પહેલાં તેને પોતાના
વિશ્વાસમાં લેવો કારણ એવો દરદી ઘણીવેલા એકાંતવાસ પસંદ
કરે છે અને પોતાની ખરી બીના બહાર પાડવાને ઘણીજ આનાકાની
કરે છે.

નીચે જણાવેલા ઇલાજોથી જો આ ટેવ ન જાય તો સાથી છેવટના
ઉપાય તરીકે ગુલ્લ ભાગો ઉપર દાકતરની મદદથી ખસીસ્ટર મગવી
દેવું. જો કે મગજ ઉપર કાણુ રાખવાથી, ખુશી દવામાં ફરવાથી,
ચાહે, કાફી, કોકો, દારૂ, બીઅર, મસાવાવાત્રી ચીજો ન લેતાં ઘણાજ
સારો પંજુ પુછીકારક ખોરાક લેવાથી તથા બીજા કુદરતી ઈલાજો
લેવાથી આ ટેવમાંથી દુર થવા સાથે શરીરમાં સારો મુધારો થાય છે.

આં ટેવવાલાંને હીપ બાથ વધુ લક્ષ્યમણુ કરી શકાય કારણ કે સીટઝ બાથ લેતી વખતે ગુલ્લ લાગેા ઉપર ઘસારો લાગતા તે લાગને ઉરકેરાત થાય છે, જેથી એ ટેવની કદાચ લાલચ થવાનો સભવ રહે છે પણ જેઓ મગજ ઉપર કાણુ રાખી શકતા હોય, તેઓને આ બાથ લેવામાં હરકત નથી બની શકે તો દીવસમા ત્રણ વખત હીપ બાથ લેવો રાતે અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ પીકુ ઉપર મુકવો હીપ બ્રીધીંગ અવરમનુ રાખવું તથા બની શકે તો એર-લાઇટ બાથ લેવો. ઇશ્વરની ભક્તિમાં કંઈક વખત કાઢવો. ગાણું ગાતાં શીખવું અને કુદરતની બળીદાગીમાં વધુ મન રોકવું.

આ ટેવ માટે આ કુદરતી અસરકારક ઇલાજોની જોડી ખીજા ઇલાજોમા મલી શકશે નહીં.

આ ટેવથી થતી નબલધને લીધે આજકાલ જુવાનીઓ ખુતારા વધેા અને એવાજ ખીજા શખ્સોના હાથમાં સપાયા છે પણ ધણા ગરમ અને શરીરને ન રચતા પદાર્થો આપવાથી એક દરદ દુર કરવા જનાં પછસાતો ધુમાડો કરી ખીજાં સખ્યાબધ દરદોમાં તેઓ ફસી પડે છે અને ઘણીવેલા શરીર હમેશનું નકામું ચપ્પ પડે છે તેથી ન્યારે પણ એવો કમનચીજ શખ્સ મલે કે ગુરતજ આ ઇલાજો તેની જાણમાં લાવવા જોઇએ.

આ ટેવથી રિયંઆવ-લાત જવાનું દરદ લાગુ પડે છે તે માટે પણ ઉપર જણાવેલાજ ઇલાજો લેના.

રૂઠાવ-માસીક અડચણ menses.

‘ઝીની માસીક અડચણમાં, મેટર-mensesનું વધુ જવું, ઓછું જવું, દુખી દુખીને જવું અથવા ખીલકુલ ન જવું એ સધળું બાપી ભવ છે.

આ દરદ ઝીઝીની હાલતી, અકુદરતી ખાવા પીવાની, ડરેસ પહેડવાની, શરીરને નહીં સંભાલવાની, યોખી હવામાં ફરવાને બદલે ધરમાંજ દીવસો-સુધી ગોંધપ-પુરપ-રહેવાની ત્રિગેરે ટેવોને આભારી છે. કેટલીક ઝીઝી પોતાનો સ્વભાવ શાંત રાખતી નથી અને વારંવાર પોતાનાં બચાં સાથે અથવા નોકરો સાથે અથવા ખીજાં માણસો સાથે ઘણીજ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં બોલે છે, તેઓને ઘણી મેટર-menses જવાની ફરીઆદ કરતાં સાંભલવામાં આવે છે.

આ સીકનેસમાં એટલે menses જતી વખતે પણ શાંત સ્વભાવ રાખવો જોઈએ અને કોઈપણ જાતની ઉશ્કેરણી ભરેલી હાલતથી બનતી કોઈશયી દુર રહેવું.

આ દરદથી પીડાતી ઝીઝી કોઈપણ ધુતારા વધના દાચમાં ફસવા પહેલાં અને કોઈપણ જાતની પેટન્ટ દવા લેવા પહેલાં તથા ખીજા દવાઓ-લઈ શરીરને વધુ નુકસાન પુગાડવા પહેલાં, કુદરતી ઇલાજોની પહેલી ટકે અજમાયશ લેવી.

પણ માસીક અડચણ વખતે આ કુદરતી ઇલાજો લેવા નહીં. સીવાયકે કોઈ ખાસ કેસમાં તેવી સલાહ મળી હોય.

ઇલાજમા સવારે હીપ બાથ, બપોરે અને સાંજે સીટઝ બાથ લેવા. રાતે પીકુ ઉપર અર્થ અથવા અરધો ડલાક વોટર ટ્રાન્સેસ મુકવા.

અટકી અટકીને આવતા તથા દુખી દુખીને થતાં રતુભાવ માટે ગરમ પાણીનો પુટ બાથ ધણો ઉપયોગી થઇ પડે છે.

અધુરે જન્મું Miscarriage.

જો કે શુભ ભાગેમા morbid matter-કચરો રહેવા છતા હમેલ રહે છે તોપણ આ અસુખી 'શરીરમા' રહેલા હમેલ દરમીઆન morbid matter-કચરો એટલા તો મોટા જથામા મેગો થાય છે કે કંઈપણ ધારતી લાગતાં અથવા આંચકો લાગતાંજ, આ શરીરમાનો કચરો ચપલતા પકડે છે જેથી અંદર-પીકુમા જાણે કે સોજા આવે છે અને તેથી દબાણ થાય છે અથવા પુઝે છે અને તે કારણથી સ્ત્રીને અધુરે જન્મ છે અથવા કવખતે બચ્ચાને જનમ આપે છે.

એનાં ખીન્નાં કારણમા પીકુ અથવા પેટના લાગ તરફ ટાઇટ લેસીંગ-ટાઇટ કમરપટા અથવા એવાં ખીન્નાં ટાઇટ કપડાં પણ આવે છે. એવી સ્ત્રીઓએ આ કારણ દુર કરી ઓપરેશન અને રસી મુકાવા પહેલાં, સહીથી પહેલી ટકે કુદરતી ઇલાજને અજમાવવા.

એ માટે, સીટઝ બાથનોજ ફક્ત ઉપયોગ કરવો, હમેલ દર-મીઆન, પતી-ભરથારથી સસાર વહેવાર માટે ખીલકુલ દુર રહેવું અને હીપ બ્રીધીંગ લેવું.

વહાડકાપ અથવા રસી મુકવાથી શરીરમાંની-ગુણ લાગ તરફની nerves-નર્વઝ એટલી તો નબલી પડી જાય છે કે તેવા કેસમાં ધણીવેલા આ કુદરતી ઇલાજોથી પણ શાયદો જણાતો નથી કારણકે nerves નર્વઝનું જોડાણ, વહાડ કાપ કરવાથી તુટી જાય છે અથવા રસી મુકવાથી નબળું પડી જાય છે તો આ સીટઝ બાય અસર કરી શકેનો નથી કારણકે આ બાયને nerves સાથે પૂરે-પૂરો સંબંધ છે.

બચાનો જનમ અથવા ડીલીવરીનો વખત.

એક બીને બચાને જનમ આપતી વખતે જે કસડી ખમવી પડે છે (ભારે દુખ થાય છે), તે પણ દાલના ખોરાક અને કપડાં પહેડવાની રીતને આભારી છે. એ રીતથી જેઓનાં શરીરમાં morbid matter-કચરો હોય છે અથવા તંદુરસ્ત શરીર હોતું નથી, તેઓનેજ આ કસડી ખમવી પડે છે. પણ એવી વખતે દાકતરો પાસે નાજીક ભાગોમાં દુધીઆરો મુકાવી પોતાનાં શરીરને વધુ હાની ન પુગાડનાં સાદા કુદરતી ઇલાજોજ અજમાવવાની દરેક ખતરી કાશેશ દરવી. કારણકે જે સ્ત્રીનું શરીર મજબુત હોતું નથી તો આ રીતે અજમાવેલાં દુધીઆરોની અસરથી તે બાપડીને ભારે વેદના થાય છે અથવા મરણુ પણ પામે છે.

ઇલાજમાં સીટઝ બાય આપવા. પીઠ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકી તે ઉપર ફેનેનલનો કટકો વિંટાલવો પણ આ અર્થ કોમ્પ્રેસ દર એક અથવા બે કલાકે બદલવો જોઇએ અને ડીપ બ્રીધીંગ આશુ રાખવું.

છેનટની ધડીએ આ મુશ્કેલ સ્થિતીમાં માથ લેવાની દોડદોડ કરના કરતા જ્યારથી હમેલ રહે ત્યારથીજ નો આ બાથ રાર કર્યા હોય, તો જનમ આપતી વખતે કસટાનાની અને હૃદયીઆર મુકાવી પોતાના અને બચાના જીવને હાની પુગાડવાની ધાસ્તી રહેશે નહીં

જનમ આપીઆ પછી શુ કરવુ ?

જો એક સ્ત્રી તદુરસ્ત હોય છે તો જનમ આપીઆ પછી બિછાણામા પડી રહેવાની તેણીને કશી જરૂર રહેતી નથી જીવો ! જનાવરો અને ખેડૂતની અથવા ધણુ ગરીબ વર્ગની સ્ત્રીઓ ! તેઓ જનમ આપીઆ પછી તુરતજ પોતાના હમેશના કામ ઉપર વલગ છે તેઓને દાકતરની કે દવાની કશી જરૂર રહેતી નથી તેઓ માટે કુદરત પોતાનુ કામ ક્યુ જાય છે જ્યારે દાલની મુધરેની સ્ત્રીઓ દીવસો મુધી બિછાણામા પડી રહે છે જે બતાવેછે કે તેઓના શરીર કેટલા નબલ્લા હોય છે જેથી તેઓને આસાયશ લેવાની ફરજજ પડે છે ધણુ ગરીબ વર્ગની સ્ત્રી, અરધો ડાન ઉપર છાકરાંતો જનમ આપે છે તોપણ તેણીનો બાધો તુગી ગયલો જણાતો નથી જ્યારે દાલની કહેવાતી મુધરેલી સ્ત્રી એક કે બે બચાનો જનમ આપે છે કે ધરડી ડોસી જેવો અવતાર તે કરી મુકે છે, શરીર ભારે નબળુ પડી જાય છે આ મુધરેલી સ્ત્રીમા એાછી શકિતને લીધેજ, જનમ આપીઆ પછી, શુદ્ધ ભાગોને પોતાની અસજની સ્થિતીમા આવતા વખત લાગે છે અને જ્યાં મુધી એ શુદ્ધ ભાગ (generative organ) અસજ સ્થિતીમા આવે નહીં ત્યામુધી આસાયશ લેવાની જરૂર રહે છે પણ નો

આવી સ્થિતિમાં આસાપચ લેવામાં ન આવે તોપણ શરીરને તુકસાન પુગે છે. પણ આ લાંબા વખતની આસાપચ કે જે વખતે ઝાઝી દીવચાસ કરવામાં આવતી નથી તે વખતે ઝાઝાની કબજાઆતની ફરીઆદ વારંવાર સમજાવામાં આવે છે. આ કબજાઆતની ફરીઆદ માટે અર્થ કામગીરી ઉપયોગી સાધન છે.

જનમ આપીઆ પછી થું કરવું તે માટે લુધ કુદને નીચે મુજબ સુચના કરે છે.

એક સ્ત્રીએ બચાવે જનમ આપીઆ પછી તુરતજ, ન્યાસુધી જરૂર જણાય ત્યાંસુધી તેણીએ આસાપચ લેવી પણ જો થોડી ઉંચ બેચવામાં આવે તો વધુ લાભકારક થઈ પડે. ત્યારપછી થોડા ગરમ પાણીનો સીદા બાથ લેવો. પણ આ બાથ લેતી વખતે એકથી ત્રણ-ઊંચ જેટલી બેસવાની જગા બાંજવાય તે રીતે તુલ ઉપર પાણીમાં બેસવું. એ બાથ લીધા પછી પીકુની આસપાસ એક પાટો (bandage) સારીરીતે વિંટાલવો અથવા બાંધવો. એ પાટો લીનન (porous linen) નો લેવો. પણ તેના છેડાએ દારીએ બાંધવી. એ દારીને ફરવાળનાં હેન્ડલ સાથે બાંધવી અને પાટાના બીજા છેડાને મજબુત પકડી, ન્યાસુધી સધસો પાટો આપ્યા પીકુ ઉપર-આસપાસ મજબુત વિંટલાય ત્યાંસુધી, તે સ્ત્રીએ ગોલ ને ગોલ ફરીઆ કરવું. ત્યારપછી પેશાં હેન્ડલે બાંધેલી દારીઓને છોડી પાટા ઉપર બાંધી લેવી. આ સાધણથી અંદરના ભાગોને જે જાતનો મજબુત ટેકો જોઈએ છે તે મળે છે. ત્યારપછી જો તે સ્ત્રીમાં પુરતું જોર હોય તો સહેલપથી-તેણી બિર્જાણું છોડી શકશે. પણ આ પાટો બાંધવાતું જો એક સ્ત્રી પસંદ ન કરે તો, જનમ

આપીઆ પછીના ત્રીજા કે ચોથા દીવસ સુધી આ પાટો બાંધવાની જરૂર નથી. આ પાટો ત્રણથી ચાર અઠવાડીયાં સુધી બાંધવો જોઈએ.

જો દરેક રીતે સમાધાનીથી પસાર થવામાં આવે તો પાટો બાંધીઆ સિવાયની બીજી ચીજની જરૂર નથી. પણ જો તાવ આવે તો ઉપર જણાવીએ તેવો સીટક બાથ ચાલુ લેવો. પણ બાથ અને ક્રોમ્બેસ અવાર નવાર (alternately) લેવા. આમ કરવાથી તુરંતજ પરસેવો પડશે જેથી તાવ ઓછી થશે.

વાંઝીઆપણું.

વાંઝણી સ્ત્રીઓ, એક ફાંકડું બચ્ચું મેલવવા છાંદગી સુધી છવતોડ કોશેશ કરે છે પણ અફસોસ કે તેમાં તેઓ ફતેહ મેલવતી નથી. આવી કેટલીક સ્ત્રીઓ નીચ, ધુતારા, હવસી જેથી બ્રાહ્મણો કે એવાજ બીજા ઢોંગ કરનાર શખ્સોના હાથમાં ફસે છે અને પોતાની મુખપંખને ખાતર અથવા ઓછી અક્કલને લીધે, પોતાનું પવિત્ર શરીર તેવા ધુતારા શખ્સોને વેચે છે અથવા ખરાબ કરે છે. પણ તે બાપડી સમજતી નથી કે ફાંકડું બચ્ચું મેલવવા માટે તો પોતાનાં શરીરની અંદરની ખામી સુધારવી જોઈએ છે.

આવી સ્ત્રીઓને કુદરતી ઇલાજો લેવાની નમનતણ ભરેલી ખાસ અરજ કરવામાં આવે છે. અલગત એમાં ફતેહ મેલવતાં વખત લાગે છે પણ બીજો વખત ગુમાવવા કરતાં ખીરજ રાખવાથી પનની ઇચ્છા સફલ થાય છે. જો આવા કેસમાં મરદ અને સ્ત્રી બંને આ ઇલાજો લે તો થોડા વખતમાં તેનું સુંદર પરીણામ આવે છે પણ તે દરમીઆન સંસાર વહેવાર (sexual intercourse) થી એક બીજાંએ દુર રહેવું જોઈએ.

શુભ ભાગે આગલ વસુરી અથવા પેટમાં વસુરી, શુભ ભાગેનું સંક્રાંત્યજન્ય જન્ય અથવા વધુ મોટા થવું, પેટમાં ચરબી, આ દારણોને લીધે પણ સ્ત્રીને હમેલ રહેતા નથી. આ વખતે સરજીવન પામે વહાડકાપ માટે દોડી જાય છે. પણ આ રીતે વહાડકાપ કરવાથી, તે સ્ત્રી ધણીવેલા છાંદગી સુધી રદ થઈ જાય છે અથવા તે ભાગને હમેશનું તુકસાન પુગે છે.

આ રીતે વહાડકાપ કરાવાથી તથા ધુતારા શખ્સો પાસે દોડી જવાથી તેઓ “લેને ગંધ પુત તો ખો આન ખસમ” વાકી કહેવત પોતાને લાગુ પાડે છે.

‘ગર્ભસ્થાનનું’ ખસી જવું અને રીંગ Pessary નો ઉપયોગ.

જ્યારે ગર્ભસ્થાન ખસી જાય છે અથવા એવીજ બીજી ઇજા પુગે છે તો તે ભાગ માટે રીંગસ-Pessary-કર્-નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પણ તેથી કંઈ મુલ્ય કારણો દુર થતાં નથી. પણ જંતર વિગેરે માફક આ રીંગ પણ બાપડી સ્ત્રીને પોતાની શુભામગીરીમાં ગળે છે. જ્યારે કુદરતી ઇલાજો ખાસ કરીને સીટજ બાય વગર હરકતે આ પીડા દુર કરે છે અને રીંગ વાપડવાની વધુ વાર જરૂર રહેતી નથી.

ગાલીમાં પાણી-Hydrocele.

આ દરદ જો લાગા વખતનું હોય છે તો બાયથી દુર થવું નથી પણ કુદરતના ઇલાજો લેવાથી તે દરદમાં વધારો થતો નથી પણ થોડા વખતનું દરદ હોય છે તો તે મટી જાય છે.

ધક્કાજમાં નેતરની ખુરશી નીચે ગરમ પાણીનું વાસણ મુકી, ખુરશી ઉપર બોતલ-ગોલીને વરાલ લાગે તેમ બેસવું. આ રીતે સ્ત્રીમાં બાથ લીધા પછી હીપ બાથ લેવો. હીપ ઓર્થોગ વારંવાર લેવું.

ગોલીમાં આતરડું ઉતરવું.

પડી જવાના કે કુદકા મારવાના આંચકાથી કે માર લાગવાથી તુરંતજ આ દરદની નિશાની ધણીવેળા માત્રમ પડે છે પણ દરદનું મુખ્ય કારણ તો પીડામાં રહેલો કચરો અને તેથી થતું તેનું મોટું કદ છે. જ્યારે શરીરમાંથી આ કચરો દુર થાયછે ત્યારે આ દરદની નિશાની જતી રહે છે પણ ઘરડાં માણસો જેઓમાં જીવન શક્તિ ઓછી ગ્રહે છે. તેઓ આ દરદ દુર કરવામાં ક્ષતેહ પામે નહીં એ બનવા જોગ છે. ઘણા લાંબા વખતનાં દરદમાં ગાંઠો ફાપદો જણાતો નથી.

ધક્કાજમાં હીપ બાથ આપવો અને હીપ ઓર્થોગ લેવું.

આ ધક્કાજો લેવાથી જંતર પહેડવાની વધુવાર જરૂર રહેતી નથી અથવા વહાડકાપ કરાવવું પડતું નથી.

પગમાં લચક આવવી.

દર મીનીટથી એક કલાક સુધી લચકાયલો ભાગ થંડાં પાણીમાં રાખવો, જે દરદી ખમી શકતું હોય તો ધીમે ધીમે મસલતું પણ તે દરદવાલા ભાગ ઉપર, જમીન તરફ નહીં પણ હાટ તરફ મસલતું.

આંટણુ - Corn.

ટાઇટ છુટ પહેડવાથી અથવા પગને માફક આવતા છુટ ન પહેડવાથી, પગને આંટણુ-ધોર થાય છે. તે ભાગ ઉપર વોટર અથવા અર્થ ક્રીમ પ્રેસ મુકવાથી નરમ પડે છે. પણ જો દરદ વધુ થતું હોય તો પહેલે તે ભાગને સ્ટીમ બાય આપવો.

તાવ.

તાવનાં મથાંભાંમાં દરેક જાતની તાવ-મેલેરીઆ, ઇનફ્લુએન્ઝા, મ્યુગોનીઆ, ટાઇફોઇડ વિગેરે આવી જાય છે. અલગત આ જણાવેલાં નામો ભયંકર છે પણ તેમની ધાસ્તી રાખવાની જરૂર નથી. શરીરમાં તાવ વધારનારાં એરો થવાથી, તરેહવાર જાતની તાવમાં ટેમ્પરેચર વધે છે. એકવેલા આમલીનાં છીંદા, સ્પન્જ અથવા સ્ટીમ બાયથી ખુલાં કરવામાં આવીનાં કે પછી ઝાઝી ધાસ્તી રહેતી નથી કારણકે આ સાધણોથી પરસેવો પડે છે, અને તે પર-મેવાના આકારમાં, ખુલાં કીધેલાં છીંદામાંથી કચરો નીકળી જાય છે, તેથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે પણ એટલાથીજ સંપૂર્ણ ગંભીરતા ઓછી થતી નથી. કારણકે આથી શરીરમાંની સંધલો કચરો નીકળી જતો નથી, પણ, હીપ અથવા સ્પીટઝ બાય આપવાથી વધુ ફેતેહ મળે છે.

તાવ વખતે માથાં ઉપર ઓછસા ફેરવવામાં આવે છે અને પીકુના ભાગને, કંઈપણ ધસાળ લીધા વિના ગરમજ રાખવામાં આવે છે પણ એ રીતી પુરેપુરી ઉલટી છે. કારણકે તેમ કરવાથીજ, ઘણીવેલા દરદીની-દાલત વધુ ખરાબ થાય છે અને છેવટે મરણ

પણ નીપજે છે. માથા ઉપર આઘસ ફેરવાથી અથવા આઘસની દાયલી મુકવાથી, લોહીનો વધુ જથ્થો, બેળાં તરફ ભેગો થાય છે અથવા ખેચાય છે. માથું, શરીરનો કચરો બહાર કાઢતું નથી પણ શુરદા અથવા પિશાચ અથવા ઝાઝાને રસ્તે કચરો બહાર નીકલે છે. બેળાં ઉપર આઘસ ફેરવાથી તે બેળાંને ફક્ત થંડુંજ કરતું નથી પણ બેળાંને મંદ સ્થિતીમાં નાખે છે. તે મંદ સ્થિતીમાંથી દુર થવા કાળે અથવા પોતાને ગરમ રાખ્યા માટે શરીરમાંથી લોહીનો જથ્થો પોતાની તરફ ખેંચે છે. જેમ માંદગી દરમિયાન ચણુ ન જોઈએ કારણકે જો કે બહારથી તે દરદીની હાલત અથવા ટેમપરેચરમાં ઘટાડો થાય છે પણ આ રીતે બેળાં તરફ લોહીનો જથ્થો વધવાથી, શરીરની અંદર તો અવતરા-અગ્નિ બસે છે.

તાવમાં જ્યારે દરદી ઘણો નજવો પડી ગયો હોય અથવા બાથ લેવાને દરદીને કંટાલોજ ઉપજતો હોય તો નીચવા ઇલાજ અજમાવવા. જો સ્ત્રીમ બાથ ન આપી શકાતો હોય તો દરદી ખમી શકે એટલાં ગરમ પાણીનાં ટબમાં દરદીનું આખું શરીર પાંચથી પંદર મીનીટ સુધી રાખવું. પણ આ બાથ લેતી વખતે પાણી થંડું થતું જાય તો ગરમ પાણી નાખીઆ કરવું. પછી દરદીને બહાર

પાણીમાં ઊંજીવી નીચલીને મુકવા કરવા. આ પ્રમાણે અરધો દલાક સુધી મુકવું અને દીવસમાં ત્રણ વખત મુકવું. દીવસમાં ત્રણ વખત સ્પન્ડ બાથ આપવાથી પણ દરદીને ધણી રાહત મળે છે. રાતે પીકુ ઉપર અર્થ કેમ્પ્રેસ મુકવેા.

કુલ સ્ટીમ બાથ દીવસમાં ફક્ત એકજ વખત આપવેા પણ જરૂર જણાય તો માથાને બેથી ત્રણ વખત આ બાથ આપવેા.

જો તાવ ધણીજ વધી જતી વેાથ તો વોટર શીટસ આપવા.

ધનકલુએન્ઝા, ન્યુમોનીઆ, ટાઇફસ વિગેરેમાં સ્ટીમ બાથ ધણી અગત્યનો લાગ લગવે છે. મેલેરીઆલ શીવરમાં સત બાથ સત્તા-ત્રેણ સેાનું છે. ટાઇફસ, મેલેરીઆલ જેવી દુડીલી તાવમાં દવા વિગેરેથી સારાં થતાં અઠવાડીઆં અથવા મહીનાઓ લાગે છે. જ્યારે આ કુદરતી ઇલાજોથી ધણીજ ટુંક વખતમાં લય દુર થાય છે. એર-લાઇટ બાથ આપવાથી પણ નવું જીવન આવે છે પણ જીજ એખી ખુબી હવા હોય તોજ આ બાથ આપવેા. આ એકથી પાંચ મીનીટ સુધી આખી શકારો. તે ઉપરાંત જો ડીપ બીધીંગ આણુ રાખે તો દરદીની દાલતમાં ઝડપી સુધારો થાય છે.

તાવમાં અરધાથી એક આસ જેટલું પાણી એક એક કવાકે નીચમીત પીવું જોઈએ. જે શરીરનો કચરો બહાર કાઢવાને ફાકડી મદદ કરે છે.

તાવ વખતે, દરદીને શકિત આવવા કાજે ગોસના સુપ આપવામાં આવે છે, પણ તેથી ફાયદો થવાને બદલે વધુ તુકસાન થાય છે કારણ કે શરીરમાં કચરો હોવાથી તો દરદી પીડાય છેજ.

તેમાં ગોસનો એક નાનો ટુકડો અથવા ગોસનો સુપ કે જેમાં વધુ morbid matter-કચરો હોય છે, તેથી દરદીના સરીરમાં કચરાનો વધારો થાય છે અને ઘણીવેળા દરદીની હાલત મુઘશવાની આશા ઓછી થતી જાય છે.

જર્મન દાકતરો, તાવમાં ફરદસના રસનો વધુ ઉપયોગ કરે છે. વધી જર્મનીના ઘણા ભાગમાં ફરદનો સુપ બનાવી પીવામાં આવે છે

સવારે ફરદસ લેવી નહીં.

ગોસનો સુપ અને માંસની ખીજ બનાવટો, રાખફાઇડ જેવા કેસમાં જંતુઓનો વધારો કરે છે. જ્યારે ફરદનો રસ તેઓને મારી નાખે છે.

જે વખતે તાવ હોય તે વખતે દરદીને ખોસકુપ ઓરાક આપવો નહીં પણ તાવ ઊતરી ગયા પછીજ ઓરાક આપવો.

થાય છે અને આ રીતે આ તાવ દરદીને ચાલુ કંટાલે। આપીઆજ કરે છે. ન્યારે કુદરતી ધ્વજાને શરીરને એટલી તો શક્તિ આપે છે કે કવીનાઇન વગર જંતુઓનો નાશ થાય છે અને જંતુઓ માટે શરીર તે એક ભયનું ધામ થઇ પડે છે. થંકુ પાણી મેલેરીઆ માટે ઉત્તમ ઇલાજ છે અને વહી મેલેરીઆને કીંમતી રીતે અટકાવે છે.

આ તાવ માટે સન બાથ ધણેજ ઉત્તમ છે જે પછી લીમ કે સીટ્રસ બાથ લેવો પણ સન બાથ લેતી વખતે, હાથ, પગ, બોલુ ખુનું ન રાખતાં, તે ઉપર પાંદડાં નાખવાં અથવા કપડાં રાખવા રાતે અર્થ કામગ્રેસ મુકવો।

બીજી વિગત માટે તાવમાં જીવો.

ટાઇફોઇડ તાવ.

ટાઇફોઇડ તાવ આવતી હોય અને દરદી જાગતો હોય (હિંમતો ન હોય) તો એકેક કલાકે અરધું ગલાસ પાણી પીવા આપવું આ પાણી કંઈ તરમ મટાડવા નહીં પણ અંદરના રસ આઓમાંથી એરી કથરો વિએરે સાફ કરવા માટે આપવાનું છે. પાણીમાં ખાંડ ન નાખતાં, લીમુનો રસ અથવા ફરદનો રસ નાખવો.

જડો વોટર કામગ્રેસ પીકું અને પેટ તથા જાતી સુધી આપવાથી તાવ ઉપર સહિષી સરસ કાણુ મેલવી શકાય છે. માથું દુખતું હોય તો માર્થા ઉપર આઇસ નાખીઆ વગરના થંડાં પાણીના ઢંટકા મુકવા. પણ જોવાજ તે ગરમ થાય કે બદલ્યા કરવા. ન્યારથી તાવ શરૂ થાય તે નરમ પડે ત્યાંસુધી

પીડુ ઉપર થંડાં પાણીના કટકા મુકવા. જો થામો થતો હોય તો છાતી ઉપર પાણીના કટકા મુકવા. તે ઉપરાંત હીપ કે સીટઝ બાય પણ અરધાથી એક કલાક સુધી આપવો. પહેલા ત્રણથી છ દીવસ સુધી દરાખતો રસ અથવા ફરટનો રસ ખોરાક તરીકે આપવો. ત્યારપછી તે સાથે ઘઉંની રોટલીનો ખોરાક આપવો. માંસના (ગોસના) ખોરાક અને દુધથી તો દુરજ રહેવું. ફરટનો મુખ પણ સારો છે.

વધુ વિગત તાવમાં જુઓ.

ઇનફ્લુએન્ઝા.

ઇનફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનીઆ વિગેરે તાવથી દુનિયામાં ભયંકર આક્રમક વરસી છે અને ઘોડીજ મુદતમાં જાણે કે લગભગ અરધી દુનિયા (માણસની વસતી) ઓછી થઈ ગઈ છે. પીડુમાં રહેલા કચરા—morbid matter ને લીધે આ દરદ હુમલો કરે છે પણ અફમોસ કે તે દુર કરવા કંઈપણ ફરતી ઇનાજ લેનામાં આવતા નથી અને દવાઓ પી, શરીરમાં કચરાનો વધારો કરી પછંસાનો મોટો ભોગ આપે છે. છતાં દરદીની જીંદગી ભયમાં જણાય છે. અને ઘણીજ મોટી સંખ્યામાં કીંમતી જીવો આ દુનિયામાંથી પસાર થઈ જાય છે.

ઇનફ્લુએન્ઝામાં શરૂઆતમાં હાથ પગ અને આંખ શરીર જાણે કે દુખે છે તે પછી આંખ સુજેલી માલમ પડે છે. અને આંખમાંથી પુષ્કલ પાણી વહે છે અને તાવમાં વધારો થતો જાય છે. તે ઘણીવેલા ઘણી સખત થાય છે, અને ઠંડો પણ થાય છે. પણ આથી કંઈપણ રીતે ન ગભરાતાં તુરતજ ડુલ સ્ટીમ બાય આપવો.

જે પછી તુરંતજ હીપ કે સીટઝ બાથ આપવો. એ બાથ દર વધુ કલાકે ત્રીસ ત્રીસ મીનીટ સુધી આપવા. પણ જો તાવ વધીજ નતી હોય તો એકેક કલાકે આ બાથ આપવા.

જો ફરદી ઇચ્છે તો આજે કાશીને બદલે ગરમ પાણી પીવા આપવું. એક બે દીવસ સુધી જો ખોરાક આપવામાં ન આવે તો હરકત નથી. પણ જો ફરદી ઇચ્છે તો ફ્રટસ આપવી.

ન્યુમોનીઆ, ટાઇફસ વિગેરે તાવ માટે પણ આ ઢીલાને ઉત્તમ છે.

વધુ માટે જુવો તાવ.

ગોવર્હ, સધએક-શીતલા.

ધારો કે બચાંઓમાં ગોવરનો ઉપદ્રવ શરૂ થયો છે અને એક બચાંને તાવ આવી તો તુરંતજ શરીરનાં છીદ્રો ખુલાં કરવાનો અને શરીરની ગરમી કંઈક થડાં સાધણોથી ઓછી કરવાનો ઇલાજ લેવો જોઈએ. તે કાંઈ દવાદાર આપીને નહીં પણ પહેલે સ્ટીમ બાથ આપી પછી હીપ બાથ (જો મોટું માણસ હોય તો સીટઝ બાથ પણ લઈ શકાશે) આપવો. જો હીપ કે સીટઝ બાથ ન આપી શકાય તો વોટર ક્રામ્પ્રેસ પીકુ ઉપર ચુકવા. શરૂઆતમાંજ જો આ ઇલાજ લેવામાં આવે છે તો તાવ નરમ પડે છે અને મોટો ભાગ ગોવર્હ દેખાવ પણ દેવું નથી.

બચાંસુધી શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી થાય નહીં અને પાચનશક્તિ નિયમીત થાય નહીં ત્યાંસુધી આ ઇલાજો આજુ રાખવા જોઈએ.

ખર્ષ-રૂપ.

ખર્ષને જુદી જુદી જાત (જેવી કે આંતરડાંનો, ફેફસાંનો વિગેરે) થી ઓગળવામાં આવે છે. પણ આપણે તે સમજી જાતને પ્રકૃત એક સામાન્ય શબ્દ ખર્ષથીજ ઓગળવાનું કારણકે તે સમજાના ઇલાજને એકજ જાતના છે.

માણસ જાતને સમજાં acute diseases જેવાં કે તાવ, કાલેરા વિગેરે ખર્ષ રહ્યા પછી છેલ્લે ખર્ષ થાય છે એટલે એ દર-દનો છેલ્લો તબીબકો અથવા પગથીઈ છે.

હાલમાં આ દરદની સારી પરીક્ષા થતી નથી અથવા ઘણાજ થોડા કેસમાં, દરદીને તે વિષેની અગમચેતી મળે છે. ઘણીવેલા એક માણસ તંદુરસ્ત જણાય છે પણ થોડાજ વખતમાં, તેને ખર્ષથી મરણ પામેલો અથવા ખર્ષથી પીડાતો સમજાયે છીએ. ઘણી વેલા શરીર ભરેલું હોય છે પણ મોટા કાન, આંખના ડોલા મોટા અને ડાઘાં બેસી ગયેલાં અથવા ગોઠાંનાં હાડકાં નીકળી આવેલાં જણાય છે. કેટલાકને થોડે થોડે વખતે ઝાડો છુટી જાય છે. શરીર ગલાણું જાય છે. ફેફસાં ખવડાં જાય તે આગમજ ખ-ભાંમાં દરદ થવાની ફરીઆદ કરે છે. ચાકુ અથવા કોઈ કોઈ વખત થાંસો થાય છે. વારંવાર સહેજમ (સરકમ) થાય છે. પગો ઉપર ગડ ગુમડાં થાય છે. આવા દરદીઓને શરીરમાં એટલી તો ગરમી હોય છે કે પ્રકૃત સવારેજ નહીં પણ રાતેજી, શરીરમાં ઝડપથી થંડી હવા દાખલ કરવા માટે, મોઢું આપો વખત ખુલું રાખે છે. પગ તથા મોઢાં ઉપર સોજા સાથે ચહેરા શીકા પીલો જણાય છે. વારંવાર તાવ આવે છે. વીર્ય જરાના રોગથી પીડાય છે.

એના ઇલાજોમાં પ્રખ્યાત દવાઓ અને રસી વિગેરે નિષ્પ્રયોગી માલમ પડ્યાં છે. જ્યારે દરદી છેલા તબક્કામાં હોય છે એટલે ઘણું અશી જીવનશક્તિ ખપી ગયલી હોય છે અને ચાલવા હાલવાની પણ શક્તિ નથી હોતી એટલે બિઝાંજીનેજ વલગી રહેવું હોય છે, તેવા કેસમાં કુદરતી ઇલાજો પણ ફતેહમંદ નીવડતા નથી. તોપણ આવા કેસમાંથી કુદરતી ઇલાજોથી, દવા કરતાં રાહત મળે છે.

આ રોગથી પીડાતાં દરદીને વધુ નબલકાં રહેતી હોવાથી તેઓને સુપ, ગોસ, છાં, ઘી, દારૂ, ચાહે, કાશી, કોફી જેવો ખોરાક આપવામાં આવે છે પણ તેથી દરદીની હાલત સુધરવાને બદલે વધુ બગડે છે. કારણકે એવા દરદીની પાચનશક્તિ ઘણી નબલકી રહે છે અને જ્યારે આ ખોરાક પચેજ નહીં તો શક્તિ ક્યાંથી આવે ! તેથી એવા શક્તિવાલા ખોરાક આપવા પહેલાં, પાચન શક્તિ સુધારવામાં ઘણું મજબુત ધ્યાન રાકવું જોઈએ. પાચનશક્તિ સુધાર્યા પછી પણ એવો ખોરાક ન આપવો. કારણ તે એક ઝેર સમાન છે. તેને પચાવવા શરીરનાં યંત્રો ઉપર ભાર દબાવ્યું પડે છે અને છેવટે સાદો ખોરાક પચાવવાને પણ તે બાપડો દરદી અશક્ત બને છે.

આ જાતનાં દરદીને ઘરમાં પુરી ન શખતાં રાત અને દીવસ ખુલી હવામાં તે રહે તેવી સગવડતા કરવી જોઈએ છે. તે માટે ૩૦ કેલગ જણાવે છે કે ખંધવાલાં દરદીઓ, જો એકથી બે વરસ સુધી, ચોખ્ખી ખુલી હવામાં રાત ને દીવસ ઘરની બહાર રહે છે તો ખમીત ઘણાં દરદીઓ સુધાર્યાં છે.

સંન જાય તો એક આશીષ સમાન છે. પણ આજે રટીસ

પાય આપવાની કોશિશ કરવી નહીં.

નિયમીત અને મધ્યમ સર એ દરદીને ગીત આવું સારું છે. ૧૨મ પાણી વારંવાર પીવાથી પણ ઘણી રાહત મળે છે.

એવાં દરદીને રસી બુકાવની એ તેના શરીર સાથે ચેડા કાઢવા પડેામર છે. કારણકે એ કામચલાઉ દ્વાયદો આપતું inoculation મોડા મહીનાની ખુશાલી પછી હમેશની નીરાશીમાં ફેરવી નાખે છે તથા એ રૂઢીથી પહેલી ટકે દુર રહેવું જોઈએ છે.

ઉપર જણાવ્યું તેમ ખઘવાસાં દરદીને સુધરવાની ટક તેની પાચનશક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. જે પાચનશક્તિ સુધરતી નથી કે તે દરદીની સુધરવાની આશા રાખી શકાય નહીં.

જે શરીર કમ્બક રીતે મજબુત હોય તેજ સીટઝ બાય આપવો નહીં તો સન બાય, હીપ બાય, ફુલ મેટલ બાય, ડીપ ક્લીધીંગ, એર લાઇટ બાય, સાદો ખોરાક આપવો.

સીટઝ બાયથી crisis ધણા સખત થાય છે એટલે તાજ લેગેરે આવે છે અને જે દરદીમા તેવા દરદ ખમવાની શક્તિ નથી હોતી તો મગ્નુ પણ પામે છે. જે કે હીપ બાયથી પણ crisis થાય છે પણ તે સીટઝ બાય જેટલા જોરમાં થતા નથી.

જે શરીર ઘણું નબળું હોય તો બાયમાં થંડું પાણી ન લેતાં થોડું ગરમ ચયના પુકજ પાણી લેવું પણ જેમ જેમ શક્તિ આવતી જમ તેમ તેમ થંડા પાણીમાં વધારો કરવો.

એવી હાલતના દરદીએ હીપ બાયમાં પોતાનાં ખમાં સુધી

પાણી રાખવું જોઈએ. આ હીપ બાય પણ ફક્ત પાંચજ મીનીટ રાહચાતમાં લેવો જોઈએ પછી દરદીની મરજી મુજબ વખતમાં વધારો કરવો. આ બાય દીવસમાં ત્રણ વખત લેવો પણ જે તાવ રહેતી હોય તો વધુ વખત પણ લેવો. પછી જેમ જેમ હાલત સુધરતી જાય તેમ તેમ સીટજ બાય આપવાની કોરોશ કરવી.

જો દરદમાં મીઠું (નીમક) પણ ધણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે એટલે જે મીઠું વાપડવાનું બંધ કરવામાં આવે છે અને તેને બદલે લીંબુનો છુટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો દરદીની હાલતમાં ઝડપી સુધારો થતો માલમ પડે છે.

હોજરીમાંથી લોહી પડતું અટકાવવા માટે એક અથવા બે લીંબુનો ચોખ્ખો રસ ઝડપથી પી જવા કરતાં બીજો કોઈ ઇલાજ વધુ સરસ નથી.

છાતીમાંથી લોહી પડતું હોય તે દરમિયાન જે દરદી બેસુધ (બેહોશ) થઈ જાય તો તે એક સારી નીશાની છે. કારણ કે તેથી હાર્ટનું કાર્ય એટલું તો ઓછું થાય છે કે લોહી નીકળતું બંધ થઈ જાય છે. આ વખતે છાતી ઉપર બરફ ફેરવવાથી અને બરડા ઉપર ધણો ગરમ સેક કરવાથી, આખા પગને ગરમ સેક કરવાથી તથા હાથમાં બરફ રાખવાથી, છાતી ઉપરથી લોહી પડતું અટકાવવાના ધણાંજ અસરકારક સાધણ થઈ પડે છે.

રાતે ઉંઘમાં મીઠું ઉંઘડી જતું હોય તો બાંધીને મુઠું અને રાત અને દીવસ નાક વાટેજ દમ લેવાની કોરોશ કરવી.

હાંફણ, દમ.

દમ, હાંફણ વખતે જે ધુમાડાઓ (ધુવો) શરીરમાં લેવામાં આવે છે તે એક જાનનુ ધર્તીંગ છે તેને બાંધે ચીમ બાથ મોટું હિંદુ રાખી દીનસમાં એથી વધુ વખત લેવો હીંદુ કે સીટક બાથના ધનાને શરૂઆતમાં ઘણા સખત લાગે છે તેથી તે ન લેતાં પીકુ ઉપર અર્થ ૬ વોટર ટ્રાન્સિસમોન સતોષ પકડવો જેથી ઝાડો સારો આવે છે ખુરી હવામાં ફરના જુ અને હીપ થીધીંગ વારનાર લેનુ આમાં સન બાથ ઘણો ઉપયોગી લાગે લાગે છે ગામડેની ચોખી તડેની ગરમ ગરમ તાડી પીનાથી પણ આ દરદ દુર થાય છે

ઠંભો, ગુચનો ઠંભો

બનગમ એ શુ ચીજ છે ? બનગમ કષ્ટન નહીં પણ morbid matter-શરીરમાંનો કચરો છે જે ઉપર આવી બહાર નીકળી જાય છે

ઠંસામાં તથા ચીજ ધણેજ કીમતી લાગે લાગે છે ગનામાં irritation થતું હોય ગલામાં કરડતું હોય તેમ થતું હોય અથવા બનગમ અટકી રહ્યો હોય અથવા બનગમ બહાર કાઢનાની ફાશેશ કરવી પડે તે વખતે જેમ થોડો ખખારે છે તેમ જોરથી ખખારવા કરવું જમારેખી આ જણાવેલી નિશાની થાય ત્યારે ઠંસવાને બદલે ખખાર મારવાજ કરવો આગ કરવાથી ખાતી દુખતી અટકશે અને અદરના સચાઓને ઠંસતા જે નુકશાન પુગે છે તે અનુકરો. અને જે બનગમ પડવાનો હશે તો તે સહેજથી પડશે

ખીજા ઇલાજમાં મોટું ઉંઘાડું રાખી ગલાને વરાલ લાગે તેમ દીવસમાં એક કરતાં વધુ વખત સ્ટીમ બાથ લેવો.

ત્રીજા ઇલાજમાં જેમ ગરમ ચાહે પીવામાં આવે છે તેમ એક વાઈન ગલાસથી એક કપસુધી ગરમ પાણી દીવસમાં વારંવાર પીવું જેથી પણ કફ સહેલછથી પડે છે અને અંદરના ભાગોને રાહત મળે છે અને વલી ઝાડો સાફ આવે છે પણ નમલાં હાટી-વાલાંએ એનો હુદમાંજ ઉપયોગ કરવો. ચાહે, કાશી, કાકાને બદલે આવું પાણીજ વાપડવું.

દીવસમાં આ ત્રણે (ત્રણ) ઇલાજો ઘણી સહેલછથી લઈ શકાય છે. એટલે એકજ ઇલાજ ન અજમાવતાં આ ત્રણ ઇલાજ અજમાવવા. બચાને થતા ગુચના ઠાંસા વખતે આગલ કહ્યું તેમ એક માતાએ પોતાનાં બચાને પોતાની ગોડમાં લઈ સુવું જે સ્ટીમ બાથની ગરજ સારે છે. જો તેમો નિશ્કલતા મળે તોજ બચાને સ્ટીમ બાથ આપવો.

સ્ટીમ બાથ આપીઆ પછી હીપ બાથ લેવાથી શરીરમાંના કચરો બહુગમેના આકારમાં સહેલછથી બહાર નીકળી જાય છે પણ આ બહુગમ પાછો ગલી ન જતાં તેને હમેશાં થુંકી નાખવુંજ જોઈએ. બહુગમ ગલી જવાની. જુડી ટેવ ઘણી પાપી સમજવી. જે નાનાં બચાં તથા કેટલાંક મોટાં માણસોમાં પણ જોવામાં આવે છે પણ તેથી તેઓ સમજતાં નથી કે એક બાજુથી કુદરત શરીરનો કચરો આ રીતે બહાર કાઢે છે, જ્યારે કુદરતની વિરૂધ જઈ આ કચરો ગલી જઈ તેનો શરીરમાં વધારો કરે છે.

ઠાંસો મધ બહુગમ પડતો હોય તો છાતી ઉપર વોટર ક્રામ્પ્રેસ મુકવો. તેના કરતાં ખીજો કાંઈ ઇલાજ અસરકારક નથી.

રૂમેટીઝમ, સાય્ઝેટીકા.

રૂમેટીઝમ, સાય્ઝેટીકા અને ગાઉટ જાણે કે એક બીજના બાધ બાધ થાય છે. નાનીથી મોટી ઉમરનાં ઘણાં માણસો આ દર દોની ફરીઆદ કરતાં સંભળાય છે. તેમાં રૂમેટીઝમ તો લગભગ દરેક ધરમાં જાણે કે એક સાથી તરીકે રહે છે. આ ફરીઆદ મોટે ભાગે હાલના અકુદરતી ખોરાકને આભારી છે. કેટલાકે કહે છે કે હવા-સરદી લાગવાથી આ દરદ થઇ આવેછે પણ તેવું કશું નથી. કારણ કે રૂમેટીઝમમાં શરીરનો ચોક્કસ ભાગજ પકડે છે. જે હવાથીજ હુમલો થતો હોય 'તો આખું' શરીરજ આ દરદથી સપ-ડાવું જોઇએ. તેજ બતાવે છે કે હવા નહીં પણ શરીરના ચોક્કસ ભાગમાં ખાસ કરીને સાંધાઓમાં ભેગી થયેલી morbid matter-કચરો, તેવું મુલ છે. એ સાંધાઓની ચાપુ હીલચાલને લીધે એ કચરાને બહાર નીકલવાને હરકત થાય છે. અને એ હરકતનાં દબાણને લીધે, સખત દુખાવા સાથે તે ભાગ મુજબ આવે છે, એ દબાણ ધસારા friction થી ઉપજે છે. અને તે ધસારો હીલચાલ motion થી થાય છે.

આ માટે સ્ટીમ બાથ ધણેજ ઉપયોગી ભાગ લેજવે છે. જે નેતરની ખુરશી ઉપર સહેલધથી બેઠ શકાય છે. જે ભાગ દુખતો હોય તે ભાગ ઉપર પણ સ્ટીમ આપવાથી બધી રાહત મળે છે, જે પછી તુરત હીપ બાથ લેવો. દરદવાલા ચોક્કસ ભાગ ઉપર વોટર અથવા અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ઘણું દુખ ઓછું થાય છે. હીપ બાથ લેવાથી ઘણી વેલા તાવ બહાર નીકળી આવે છે. જે એક સારી નીશાની છે. અને દરદપણ કેટલાક કેસમાં થોડું તથે

છે પણ ઉપર જણાવ્યા તેવા ઇવાજ વેવાથી ઊંચે ફાયદે થઈ જાય છે જેથી આ ઇલાજને લેવાના ચાલુજ રાખના એક દરદી આ ઇલાજને લેવા અગાઉ જો દરદની પચરથી ગીદની માફક ગરજના કરતું હશે પણ આ ઇલાજને લીધા પછી તુરંજ તેને ઘણી અમાયશ મળે છે.

ડા.૦ ફેલગ કહે છે કે રમેટીક દરદવાલા ફરટસથી દુર રહે છે તે એક ભુલ છે. કારણ કે ફરટસના ઉપયોગથી આ જાતના દરદીને ઘણાજ ફાયદો થાય છે. પણ સાથે સાથે તેમાં દરદીએ ગોસનો કાષ્ઠપણ જાતનો ખોરાક, અને ચાહે, કારી, દાર, તંબાકુથી તો દુરજ રહેવું.

જો કે રમેટીઝમવાલાઓને ઝાઝી તરસ નથી લાગતી, 'તોપણ તેઓએ રોજનાં બે થી ત્રણ સોડા મલાસ પાણી પીવું જોઈએ. જેથી સહેલછથી કચરો બહાર નીકળી જાય

ગાઉટ.

ગાઉટ એ કંઈજ નહીં પણ અપૂર્ણ પાચનશક્તિનું પરિણામ છે. જો રમેટીઝમ ઉપર ધ્યાન આપવામાં નથી આવતું એટલે પહેલી ટકે તેને કુદરતી ઇલાજથી દુર કરવામાં નથી આવતું, તો ગાઉટ ઉપર જવાય છે. ઇલાજ માટે રમેટીઝમમાં ભુલો.

પથરી, રેતી, પીશાબ ન છુટવી.

જ્યારે પણ કુદરતી હાજતનું તેડું આવે કે તુરંત તેને માન આપવું જોઈએ છે. પણ આ કુદરતના કાયદાને માન ન આપતાં

શરીરમાંથી જે કચરો બહાર નીકળી જવો જોઈએ, તે શરીરમાં પાછો દાખલ થાય છે. જે પછી શરીરની ગરમીથી તે પ્રવાહી પદાર્થ-કચરો-પીશાબ એસના આકારમાં-વસલ રૂપે શરીરમાં જ ઊડી જાય છે અને મીઠાં-salts નો ભાગ રહી જાય છે. આમ થવાથી ગુરડા વિગેરે ભાગોમાંથી જે ઝેરી કચરો bladder-બ્લેડરમાં દાખલ થવો જોઈએ તે અટકી પડે છે. અને આ રીતે કુદરતનાં તેડાને તુરતજ માન ન આપતા અથવા અટકાવતાં તે જાણે કે શરીરમાં ગુસ્સે થઈ ભરઈ જાય છે અને જ્યારે આપણી પોતાની મરજી પડે ત્યારે આ તેડાને માન આપવા જતાં ધણીવેલા બહાર આવવાની જાણે કે ના પાડે છે. હવે એ salts અને પીગલી ન શકે એવી ખીજી ચીજો બારીક પીલા ગાંગરાના આકારમાં બ્લેડર અને ગુરડામાં રહે છે. જેને પથરી stone જેવાં નામથી ઓલખવામાં આવે છે.

ઉપર જણાવ્યા તેવા ગાંગરા જ્યાંસુધી ધણા બારીક હોય છે ત્યાંસુધી તે પીશાબમાં પસાર થઈ જાય છે. પણ જ્યારે મોટા થાય છે ત્યારે ભારે દુખ થાય છે અને પીડામાં રહેલા ભારે કચરાથી જ્યારે પીશાબ નીકળવાનો રસ્તો સાંકડો થઈ જાય છે ત્યારે બ્લેડરમાં એ ગાંગરાનો મોટો જથ્થો ભેગો થાય છે. જેથી પીશાબ અટકે છે અને દરદીને ધણી ભારે વેદના થાય છે. તે વખતે તેને વહાડકાપ કરવાની જરૂર ધારવામાં આવે છે પણ તેના ટેસમાં હીપ અને સીઝલ બાથ તથા રાતે પીડુ ઉપર અર્થ કેમ્પ્રેસ મુકવાથી વહાડકાપની જરૂર રહેતી નથી. દુખતા ભાગ ઉપર ખણ રહીમ બાથથી તથા અર્થ કે વોટર કેમ્પ્રેસ મુકવાથી ભારે સફળ મમે છે. એ રીતે દરદી ધીમે ધીમે આ દરદમાંથી છુટો થાય છે.

આ ઇલાજોથી દરદીને મોટા પ્રમાણમાં પીશાબ છુટે છે જેથી દરદી અન્યથામાં પડે છે. કારણકે જે પીશાબ શરીરમાં અટકી રહેલી તે આ ઇલાજોથી પોતાને આગલે રસ્તેથીજ બહાર નીકળી જાય છે. ઘણીવેલા ફક્ત બાથ લેતાંજ એટલે બાથ દરમીયાન, એવા દરદીને પીશાબ છુટે છે જેને અટકાવવી ન જોઈએ. પણ વખત જતાં મુશ્કેલી દુર ચતાં, ધીમે ધીમે નીચમીત રીતે પીશાબ થાય છે.

આ દરદીઓને કુમરો નાલીએરનું પાણી પીવું (ફક્ત પાણી વાવું નાલીએરન લેવું. તેમાં કોપર ન જોઈએ) હાથકારક છે.

પીશાબ ન છુટતી હોય તો હીપ બાથ આપવો તેની સગવડતા ન થાય તો પીકુ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા.

મીઠી પીશાબ.

આ દરદીઓને પીન અનુભવી વધેલાં બતાવવામાં આવે છે ત્યારે તે માટે વગર સમજાવે ગરમ દવાઓ આપવામાં આવે છે જેથી બાપડાં દરદીને ગંભીર પરીણામ નીપજે છે.

ઇલાજમાં અડવાડીઆમાં જે વખત પુલ સ્ટીમ બાથ લેવો અને દીવસમાં બે થી ત્રણ હીપ અથવા સીટબ બાથ લેવા. આ બાથ લીધાથી શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી થાય છે અને ઘણી તરસ લાગતી નથી.

આ દરદીમાં પ્રક્ટનો છુટથી ઉપયોગ કરવાને અડચણ નથી પણ તે ફક્ત acid fruits એસીડવાલી અથવા ખાતી અને બની શકે તો ઘણી પાકી ન લેતાં થોડી કાચી લેવી વધુ સારી છે પણ મીઠી પ્રક્ટ-તરણુય, શેરડી જેવીનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો નહીં.

કારણુ આ દરદ માટે તે એર સમાન છે. તેમજ દારૂ, ગોસ અને મસાલાથી પણ એકદમ દુર રહેવું.

જલંદર.

જો દારૂની ફરીઆદનું મુલ્ક દુર કરવામાં ન આવે અને દવા લેવાના સાધણોથી શરીરમાં કચરાનો વધારો કરવામાં આવે તો એ દરદ ઉપર જવાનો સંભવ રહે છે.

આ દરદ પણ ખંધ અને ગાંઠપણાની માફક આગલા સારાં ન થયલાં દરદો પછીનો છેલો તખ્તકો છે. આ દરદ વખતે, શરીર અંદરનો કચરો દુર કરી શકતું નથી અને સાધારણ લોહી પણ ઉપજાવી શકતું નથી. તેથી જે રસોથી લોહી બનવું જોઈએ, તે ન થતાં તે દરદીનો આકાર ફેરવઈ ગયલો એટલે લગભગ જાણે કે ધુગાયલો આપણે જોઈએ છીએ. જ્યારે આ ધુગરાટવાલાં શરીરને અણુસમગ્ર શખ્સો તંદુરસ્ત ધારે છે.

ઇલાજમાં રટીમ, હીપ અને સીટજ બાથ તથા અર્થ કે વોટર ક્રીમપ્રેસ લેવાથી આ દરદમાંથી એક દરદી પોતાનો હમેશાના ખુટકારાનો દમ ખેંચે છે.

ફીફર.

આ દરદ ઘણીવેલા વંશપરંપરા ઉતરેલું જેવામાં આવે છે અથવા દવા ખી ખી ને આગલાં દરદો શરીરમાં દખાવીઆં દોષ છે ત્યારે આ દરદ જેવામાં આવે છે.

કંઈપણ આંચકો લાગતાં કે ધાસ્તી લાગતાં, કે જીવ દક્ષગીર

રહેતા કે મહારની અથવા શરીરની અદરની ગરમી વધતાજ, આ દરદનો હુમલો થઇ આવે છે આ સખત હુમલો થઇ આવીઆ પછી, તે દરદી, ઝોછા વધતા પ્રમાણુમા ચાકી ગયલો જણાય છે

આ દરદ સાડ કરનામા દના રિગેરે નિપ્પન નીચડ્યા છે

હલાજમા રટીમ બાથ આપવો નહીં પણ હીપ અને સીટઝ બાથ આપવા જોસનો અને મસાવાનો ખોરાક એકદમ બંધ કરવો. દાડ, ચાહે, તપખીર પણ તુરતજ મંધ કરી દેડુ આ છુડી ટેવમા વિટલાયલો, આના દરદીને જોવામા આવે છે પણ તેનો પહેની ટકે ત્યાગ કરવો.

હીપ ક્ષીર્ધીંગ લેવુ પણ દમ ધણો વખત સુધી રોકવો નહીં અર્થ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસ રાતે આપવા એર-લાઇટ માથ પણ ઉત્તમ ■

મગજે લોહી ચઢી જવુ .

આ દરદમા પણ તુરતજ દરદીને હીપ બાથ આપવો તેમ સગવડ ન બને તો પીડુ ઉપર કમચ ત્રણય ઘડી વાયેલો પાણીમા ભીંજવેલો ટુવાન-વોનર કોમ્પ્રેસ મુકી દેવો અથવા અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો.

સાદો ખોરાક લેવો અને જુનાનીઆઓએ કુમારા ન રહેતાં પરણી જવુ

લોહીનુ ઝોછાપણુ.

જ્યારે શરીરમા સાધારણ રીતે જોઇએ તે કરતા ઓછુ લોહી

શકાય છે. અલગત રગતપીતના કેસમાં શરીરના ચોક્કસ ભાગો ખરી ગયા હોય—નાશ પામીઆ હોય તે કંઈ આ ઈલાજોથી પાછા આવી શકતા નથી. પણ આ કુદરતી ઇલાજોથી દુખને અટકાવી યાત્રી રહેલા ભાગોને સુધારે છે પણ આ દરદને દુર થતાં થણો વખત જોઈએ છે તેથી ધીરજ અને ખંતની ખાસ જરૂર છે.

સીશીલીસ માટે દવા લેવામાં આવે છે જેથી તે સારૂ થયણું ધારવામાં આવે છે. પણ તેઓમાંના કેટલાક આ કાઠના ભોગ થઈ પડે છે. તેવા કેસમાં આ કુદરતી ઇલાજ લેતા ગરમીનાં દરદ પાછાં થઈ આવે છે. તે એક સારી નીશાની સમજી આ ઇલાજો ચાતુજ રાખવા.

ઇલાજોમાં સન બાથ, જો સન બાથ ન લઈ શકાય તો સ્ટીમ બાથ, હીપ અને સીટજ બાથ, હીપ ઓર્થોગ, એર-બાઇટ બાથ ઉપયોગી સાધણો છે.

કેનસર.

શરીરમાં જુદા જુદા ભાગમાં કેનસર લાગુ પડે છે અને તેને તે નામથી ઓળખવામાં આવે છે એટલે જીલ્ડું, ઝાતીનું, હોજરી કે કાંઈપણ જાતનું કેનસર હોય પણ તેને સામાન્ય નામ કેનસર-થીજ ઓળખાયું.

આ દરદ પણ, જલંદર, કાઠ અને ખાંડ માફક, આગલ ચયણાં પણ સારાં ન થતાં દવા વિગેરેથી શરીરમાંજ દવાયણાં દરદોનો, છેલો તબક્કો છે.

આ દરદ પોતાને બહાર બહાર કરે તે અગાઉ ગરદન ઉપર ગાંઠ અને ગોળો માનમ પડે છે, પીડુમા પણ એવા ગાંઠ-દામોળ થાય છે પણ તે એટલાતો મોટા થાય છે કે પામનશક્તીના અવધવાને હરકન અમાન થાય છે જેથી કુદરતી રીતે જે કુચરો (મેયુ) બહાર નીકળે તો જોઈએ, તે નીકળતો નથી. હુકમા કહેવામાં આવે તો એ રીતે દરદીનું શરીર કામ કરવાને અશક્ત બને છે.

આ દરદ આપણી દાસની જીદગી ગુજારવાની રીતે આશ્ચર્ય છે તથા એ દરદ વશપરવશ પણ થાય છે જીવિધ્વમાં આ દરદથી દુર રહેવા માટે દારૂ, આહો, કાશી, મસાલા, જોસ જેવા જોરાકથી દુર રહેવું જોઈએ.

એટલું તો ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે જેઓમાં જીવનશક્તી નથી ઓગળી હોય છે અને પામનશક્તી સુધતી નથી, તેવા કેસમાં કુદરતી ઈલાજેથી પણ સારા થવાની આશા રહેતી નથી જોકે તેના નબળા કેસમાં પણ આ ઇલાજો સેવાથી, ફવા, ઓપરેશન વિગેરેમાં થતા ખર્ચમાં બચાવ થવા સાથે, દરદીનું મરણ સાતીથી આવે છે, એટલે આ દરદ શરીરનો કબજો છોડી જાય તે અગાઉ, શરીરમાંથી જાણે કે દાકણ નીકળતી વખતે જેવા માસા થાય તેવા જાદે આજ્ઞા તે કરે છે—જાદે સતાવે છે, એટલે એટલું તો જાદે દુખ થાય છે કે પોતાની શક્તીથી તે સતાવણી સામે થવું જોઈએ. જો તેટલી શક્તી હોતી નથી તો તે દરદી મરણ પામે છે.

ઇલાજોમાં, રટીમ, દીપ, સીટક, ઝેર-લાખટ બાય આપવા. જ્યાં ધણું સખત દરદ થયું હોય ત્યાં અર્ચ કે વોટર કે મુકવા.

સીટઝ બાય લેવાથી કેટલાકોને (દરેકને નહીં) જે ગુલ્મ ભાગ ઉપર ધસારો થાય છે ત્યાં ઉડો ધા પડ્યો હોય તેમ જણાય છે. પણ તેથી ન ગભરાતાં એ બાય ધીમેથી લેવાનો ચાલુજ રાખવો. જ્યારે બાય ન લેવામાં આવે તે દરમિયાન વોટર કામ્પ્રેસ-થંડાં પાંચીના પંડી વાલેલા કટકા તે ધાની આસપાસ મુકવા, પણ વોટર કરતાં અર્ધે કામ્પ્રેસ દરદવાલો ભાગ ઉપર મુકવાથી વધુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

જ્યારે દરદ ન ખમી શકાય ત્યારે દર બળે કલાકે પણ લીપ કે સીટઝ બાય લઈ શકાય છે અને અરધાથી એક કલાક સુધી લેવાવી શકાય છે અને કેટલીક વેલા તો તેથી પણ વધારે વખત આપવા પડે છે, કારણ કે બાય દરમિયાન દરદીને ભારે આરામ થાય છે.

નમ્બલઈ.

નાનાં બચાંથી તે ધરડી વય સુધીનાં ઘણાં માણસો આ દરદથી પીડાતાં જણાય છે. તેનું એક કારણ ઘણી દવા લેવામાં પણ આવે છે. પણ નમ્બલઈની અંદર દવા અસર કરતી નથી. તેવા કેસમાં કાંપરો કરવાને બદલે, નવજને વધુ ધીલી-નમ્બી કરી નાખે છે. અલગત કેટલીક દવાઓ સરખાતમાં નવજને ઉરફે છે અને તેથી સ્ત્રીરમાં તેજ આવતી હોય તેમ જણાય છે. પણ દવાની અસર ધીમી પડતાંજ. નવજ વધુ નળથી પેંડી જાય છે અને તેવા કેસમાં

સાથી છે. આ નબલધના ધલાને તાડીદથી લેવાંવા નેમએ કારણ કે તેમ ન કરતા ખમ-કાય જેવા મુરા રોગ ઉપર જવાય છે.

ધણી વેસા એવું બને છે કે જ્યારે એક દરદી નબલાધની ફરીઆદ કરે છે ત્યારે તેને દક્ષી કાઢવામાં આવે છે અને ટોંગ કરે ■ એવું કહેવામાં આવે છે. અલબત્ત આવા ચખ્દોની આશા તો એક ખીન અનુભવી માણસ તરફથીજ રાખી શકાય. અલબત્ત આ દરદથી પીડાતુ માણસ ધણીવેલા બહારથી તંદુરસ્ત દેખાય ■ પણ ખરી રીતે જોતાં તેવું કશું નથી.

એ દરદથી પીડાતાં દરદીનો ચહેરો શીઝે, પીલો, હાથ પગ નુજવા, ધણીજ મૂખ લાગવી પણ ખોરાક પચવો મુશ્કેલ, ઓછી મૂખ, હાથ પગ થડા રહેવા, શરીર ધણું પીલુ રહેવું, ઝાડાની અબજાબાત વિગેરે માલમ પડે છે. ના, એટલુજ નહીં પણ નબ-લધને લીધે, તે દરદી ધણા દરદની ફરીઆદ કરતુ સભકાય છે જેવા કે માથાનો દુખાવો, આખની તથા શરીરના જુદા જુદા ભાગો દુખવાની ફરીઆદ, વિષ-ધાતવું જવું, ફેર, આંકરાં આવવાં વિગેરે. કેટલાંક દરદીઓ આ સખલી ફરીઆદ કરે છે જ્યારે કેટલાકોની યોડીજ હોય છે.

ધનાજમાં રાતે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં લીંબુ નાખી પીતું અથવા ડુટ બાય લેવો અથવા ગરમ પાણીનો ફૂલ બાય લેવો (જેઓને માફક આવતો હોય તેઓએ ચંડાં પાણીનો ડુબ બાય લેવો) અથવા હીપ કે સીટ્રઝ બાય લેવો. દીવસમાં બની શકે તો સન બાય લેવો પણ સ્મિમ બાયની ઝાઝી બનામણ કરી શકાય તેમ નથી. ખુબી હવામાં ફરવા જવું- બની શકે તો એર-લાઇટ

બાથ લેવો. હીપ થ્રીથોગ નારવાગ લેવું પચી શકે એવો ગોસ, મચ્છી, મસાવા, ચાહ વગરનો સાગે ખોરા- લેવો. બની શકે તો સવારે હીપ બાથ અને બપોરે સીટઝ બાથ લેવો.

શરીરના કોઈ ભાગનું ભાંગવું Fractures

જ્યારે કોઈ બકસમાતથી શરીરને આની સખત ઇંજા પુગે છે ત્યારે તરદીને ભારે વેદના થાય છે આ વખતે ભાગેના ભાગ ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ઘણો આરામ થાય છે. પછી તે ભાગેના ભાગને નાની પત્તી નિગરેથી બાંધી દેવાયો. અને પછી હીપ કે સીટઝ બાથ આપવો.

ઘા-Wounds

કોઈપણ કારણથી નાનો કે મોટો ઘા પડ્યો હોય, તેના ને તાત્કાલે હેન્ડેલેડ ઓપરેશન કરી પછી જો ઘા ન જ ન આરનો હોય, તેના સરના કેસમા ટુદરતી ઇનાજો ધણુજ અસરમાર નીનડયા છે. વધી દવા નિગરે લગાડી ઘા રજાતા, પછાડેથી ડાન રહી જાય છે. જ્યારે આ ઇનાજોથી તેમ થતું નથી. ચાના પ્રમાણમા ખાતનો કે જાડો વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ઘા રજા જાય છે. પણ જો લઈ શકાતું હોય તો આ ઉપરાંત હીપ કે સીટઝ બાથ આપવાથી ઘા જલદી રજાય છે.

એક ઘા ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકી દેવાથી નોખા જતું અટકે છે. આ કોમ્પ્રેસ મુકી જો બની શકે તો જ્યાં સુધી દરદ નરમ પડે ત્યાંસુધી ધાવાલા ભાગને પાણીમા રાખવો. જો તેમ ન બની શકે તો આ કોમ્પ્રેસ મુકના પછી થાતુ અથવા

થોડે થોડે વખતે, તે કોંગ્રેસ ઉપર થંકું પાણી રેડીઆ કરવું જેથી કોંગ્રેસ થડોજ સહેશે પણ આ ઉપર કોંગ્રેસ, મુકવા પછી તેને ઉચક્યા ન કરતાં, તેજ રિયતીમાં જામિલો રહેવા દેવા. કારણકે ઉંઝા બા વખતે ઘડી ઘડી કોંગ્રેસ ઉચકતાં થણા જોરથી લોહી વહેવા માંડે છે. જ્યાંમુઘી દરદ આજુ રહે ત્યાંમુઘી સમજવું કે થંકું પાણીની દહ જરૂર છે તેથી રાજઆતમાં આ કોંગ્રેસ ઉપર થંકું પાણી પંડે તેની કામજી રાખવી. જે ભાગમાંથી લોહી નીકળતું હોય તે ભાગને નીચે જુલતો ન રાખતાં ઉંચોજ ધરવો. લોહી નીકળતા ભાગ ઉપર લીંબુના રસમાં કપડાંનો કટકો ખોલી મુકવો હોય તો લોહી અટકાવવામાં સારી મદદ મળે છે.

ધા જલદી રૂઝવવામાં, હીપ ક્રીધીંગ થણી ફાંકડી અસર કરે છે.

આ વખતે પણ બુસાં સાથની ધઉની રોટલી, દરદસ અથવા ભાજી તરકારી અને પાણી જેવા સાદા ખોરાક ઉપરજ રહેવાની વધુ જરૂર છે; જે જલદી રૂઝ લાવવામાં મદદ કરે છે.

હુકમું લાગવું, કૂતરાં અને સાપ જેવાં ખીજાં
જનાવરોનું કરેકવું.

હુકમું લાગે અથવા કોઈપણ જનાવર કરડે તો તેની ધાસતી રાખવાની જરૂર નથી. તે માટે તુરતજ, પરસેવો લાવવા સ્ટીમ ગ્રામ આપવો ગળી તુરત હીપ કે સીટજ ગાય આપવો. કરડેલા ભાગ ઉપર અર્થ કે વોટર કોંગ્રેસ મુકવો. જેથી દરદમાં થણો ધરાડો થશે. હીપ ક્રીધીંગ આજુ રાખવું અને સાદો ખોરાક આપવો.

અદીમ અથવા કોઈપણ જાતનું ઝેર ખાવું.

આ વખતે પણ “દડપુ” લાગતું” એમાં બતાવેલા ઇલાજો લેના તથા પીકુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો.

દાઝી, બલી જવું.

જ્યારે એક ભાગ વધતો કે ઓછો દાઝી જાય ત્યારે, ત્યાંસુધી અંગન નરમ પડે ત્યાંસુધી, તે ભાગને કેટલાક કેલાક સુધી થંડાં પાણીમાં રાખવો. જો થોડોજ વખત રાખી તે ભાગને બહાર કાઢવામાં આવે છે તો પાણી અંગન બલવા માડે છે. આ રીતે અંગન નરમ પડીઆ પછી તે ભાગ ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા. પછી જો બની શકતું હોય તો હીપ કે સીટઝ ગાય આપવા. હીપ બ્રીધીંગ ચાતુ લેવું.

એક ભાગ બલી ગયા પછી જો તે ભાગની આમડી ધીવી થઈ હોય, તોપણ તેને કાઢી નાખવી નહીં. પણ તે ઉપરજ થંડાં પાણીમાં ભીંજવી નીચની કાટેલા કપડાંના કટકા-વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા. દરદ નરમ પાડવાનો આ સાથી સરસ ઉપાય છે. આખા બલેલા ભાગ ઉપર કટકા મુકવા પણ શરીરની ગરમીથી ગરમ થાય કે પાછા પાછા પાણીથી થંડા ગખીઆ કરવા.

લુ લાગવી.

જો લુ લાગે તો તે માણસ ઉપર તેનાં કપડાં કાઢી નાખી થંડું પાણી રેડવું. જ્યારે જીર્ણ થેથી તણ માણસોએ તેનું આખું શરીર ઘણા જોરથી મસલવું. ધ્યાન રાખવું કે આવી જાતની ચપો ન કરતાં, પ્રકત થંડું પાણીજ રેડવાથી તુકશન થાય છે. કારણકે આગલ જોયું તેમ પાણી રેડવાથી લોહી શરીરના અદરના

ભાગેમાં ખેંચઈ જાય છે પણ ચપી સાથે જો મંડુ પાણી વાપડવામાં આવે તો શેલીને શરીરની સંપાંટી ઉપર રાખે છે અને અડધી શરીર ચંડુ થાય છે.

આ વખતે પાંચથી છ શ્રીટની ઉંચકથી પાણી રેડવું. પાણી સંધારે ચંડુ રાખવું. જો બની શકે તો બરફ નાખેલું ચંડુ પાણી લેવું. પણ ખાસ કરીને માથું અને ગરદન ભીજવવા અને અંભાગે ચંડા રાખવા ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ છે.

અરબી ચપ્પી, બાંધાપણું-શરીરનું ફેલક જવું.

જાડા માણસને તંદુરસ્ત ધારવામાં આવે છે પણ તેમ ધારવું પૂરેપૂરું ખુલ્લું મિરેલું છે. આવા માણસનું હાટ નખલું જોવામાં આવે છે, જેથી ધણીવેલા આવા કહેવાતા તંદુરસ્ત માણસને, એકાએક મરણ પામતાં સમજવામાં આવે છે. અરબીવાલાં માણસને ઓપરેશન કરવામાં આવે છે અને કેટલાક દેતલ ચરખી, આ અકુદરતી રીતે કાઢવામાં આવે છે જેથી માણસની છાંદગી ધણીવેલા જોખમમાં આવે છે. પણ કુદરતી ઇલાજેથી પહોંજ સહેલકથી દગલાખંધ ચરખી દુર કરી શકાય છે. તે કંઈ એકા વખતે આ ઇલાજેથી કાઢી શકાતી નથી અથવા તે ખુલી આંખે જોઈ શકાતી નથી. કારણકે આ ઇલાજેથી તો દગલાખંધ ચરખા ધીમે ધીમે આકારમાં દુર થાય છે. તેથી જાડા શીલા રંગના દીસે છે પણ તેથી ગભરમ ન જતાં આ ઇલાજે માલુજ રાખવા. કારણકે આ રીતે જુઝાથી કંઈ દરદીને તુકસાન થઈ નથી.

ઇલાજમાં જો વધુ દીવસ ફેલતે રસવાલી કુદરત ખોરાક તરીકે

લીધી હોય તો ઘણું વજન ઘટી જાય છે. ફક્ત હીપ બાથ લેવાથી એકજ મહીનામાં વજનમાં મોટો ઘટાડો થાય છે. કોઈપણ ભાગે ચાલવાની કમરત લેવી હીપ બ્રીધીંગ બનતી કારોશથી લેવું જની શકે તો એન્-સાર્જિક બાથ પણ લેવો. ખોરાકમાં રસવાદી ફરેલ લેવી પણ દોટલાવાલાં ફલો, ઘી, માખણ, દુધ જેવો ખોરાક ન લેતાં ભાજી, તરકારી, ઘઉંની રોટલીનો સાંદો ખોરાક લેવો. ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં દુધ લેવામાં આવે તો હરકત નથી.

આજ ઈલાજોથી શરીરનો પુનરાંતરણ થઈ શરીરનો આકાર નમુનેદાર બને છે.

આમહીનાં દરદો-ખરપમ્પ, દરાજ, કીડ વિગેરે.

ખરપમ્પ, દરાજ, કીડ-આ બતનાં દરદં હકીલાં છે. એમાં હાં વિનાની કીડ લાગે છે. પણ ઘવડ ઘવડ કરતાં, રસી વિગેરે વહે છે અને આં રીતે શરીરના બીજા ભાગો ઉપર પણ આ દરદનો ફેલાવો થવાનો સંભવ રહે છે. પહેલી ટકે ઝાડો સાફ લાવવાના ઇલાજો લેવા. દરદવાલા ભાગ ઉપર મટી (મટોડી)ને કાદવ જેવી બનાવી મુકા, તે ઉપર બીજવેલાં કપડાંની પાંચ છ અથવા વધુ વખત ઘડીવાલી મુકા બાંધી લેવું. જેથી કીડ પણ લાંબશે નહીં. આ રીતે આખી રાત રહેવા દેવું અને જની શકે તો દીવમે પણ થોડો વખત સુધી કરવું. જની શકે તો તે ભાગ ઉપર સ્ટીમ બાથ

જાહેર ખબર.

હીપ બાથ માટે દારાની ગુટેલી કોઈલી. ર. ૧.

હીપ બાથ રબ સાધાગ્જુ સાર્જ ર. ૧૩.

" " " મોટી " નડાં મણસ માટે ર. ૧૫

The New Science of Healing. By Louis Kuhne

(Indian Edition.)

Rs. 5-4-0

જર્મન એડીશન મોટે ના બધાં જાણે છે. English Edition

પાણીના ઈલાજો ને દુખમાંથી છુટકારો કરતાં કેટલી માફુજ આના પ.

દરેક તારીખમાં બોધ લેવા બેગ વાક્યો અને દરેક મહીનામાં

નીતીવાન રંગીન પીકચરો સાથના કેલેન્ડર બેટ આપવા લાયક તથા

ધર શોભાવવા લાયક. વેપારીઓને ૫૦ ટકા ડીસ્કાઉન્ટ. સુંદર નફો.

સાક્ષિ નાખતાં પોતાની મેજે માણુમનુ વજન બતાવનારાં યંત્રો.

SCALES મૂલ્ય, દુકાન, હોટેલ, કલમ, સીનેમા, નાટકશાલા,

સખાવતી અને ધારમીક ખાતામાં તથા રટેશન અને જાહેર રસ્તામાં

મુકવાથી, નોકરની મદદ વિના, સારી આવક આપે છે. ર. ૧૮૭.

અનાજ તથા કઠોળ દવાવાની છેલી શોધની હું થની ઘંટી

ટેબલ તથા બીજા ઉપર મુકી શકાય છે.

રોજનો જરૂર જોગો તાજો આટો આ ઘંટીમાં દલી લેવાથી

પકવાનો વ્વાદીટ બને છે. ર. ૧૨.

અમેરીકન છુટની એકઠી ફાંકડી જોડી. ચાર ડકન જોડોને

ઓરડર ચતાંજ મંગાવવામા આવે છે

ખાણાં વગરની ટેબલ તરીકે પણ વપડાય એવી ખુરશી.

રીપોરટરોને ખાસ સગવડના આપે છે મૂલ્યોમાં છોકરાંઓ!

ધણી સગવડનાથી જેવી શકે છે. આથી પરીક્ષા વખતે છોકરાઓથી
ચોરી થતી નથી. એક નંગના રૂ ૧૫ જથ્થાનું કીંમત કિશાયત.

તમારો હેન્ડ શીનીશઃ આર્ટિસ્ટીક એનલાઈન ટ્રેડો. ખુદ
એજ અચાના હાથેજ કરાવેલો ધરમાં ગખશે.

સામઝ ૧૮x૧૪ રૂપીઆ સવા સાતથી વધુ

ઓરોમેટીક લીંકસ-દ્વાયનાં રોટીનાઇડ તથા સુનાનાં બન.
આ બટન વાપડવાથી શટ-ખમીસ કે બદીઆનની બોય ઉપર
ચઢાવતી વખતે કશને ધ્મન પુગતી નથી. ઝોશીસમાં કે ધરમાં કામ
કરતી વખતે આ બટનથી સહેલધંથી પોતાની મેલે બોય ઉપરજ
ચઢે છે એક નોવેલ્ટી છે. કીમત જોડીના રૂપીઆ છથી વધુ.

ખુદ કારખાનાયાલાઓનાજ ભાવે હોઝીઅરી, અનડરવેર,
છોકરા તથા મોટાઓના તૈયાર ડરેસ-શર્ટ્સ, ટાઇઝ વિગેરે
મંગાવશો. કારણકે પૈમાનો ભારે બચાવ થશે અને કંઈપણ કડાકુદ
વિના ધણો સુંદર માલ મેલવી શકાશે.

વેપારીઓને સુંદર ડીસ્કાઉન્ટ મળશે.

સુંદર ફેલોનાં જાડ-દરેક ધરમા, અગાસીમાં, બગીચામાં

દુખી શખ્સેજ વાંચવું જોઈએ !



શું દુખ તમને ત્રાસ આપે છે ?

શું દવા આપરેશનથી કંટાળી ગયાં છેઓ ?

શું દવા વિગેરે લેવા ગમતું નથી ?

એમજ હોય તો શા માટે કુદરતના ગરતા તરફ દલતાં નથી ?

પરમેશ્વરે સર્વેથી મોટામાં મોટી અને હિમદા બક્ષેસો, પાણી, મટી, હવા અને તકડો આપીઆ છે અને જ્યારે આ કીંમતી ચીજો તે સાદેજ મુક્ત બક્ષે છે તો શા માટે તેનો સંપૂર્ણ લાભ ન લેવો જોઈએ ?

કુદરતી ઇલાજો સાદા, મહેલા, કંઈપણ ગુચવણ વિનાના પથ્ય પથ્યા અસરકારક છે જે જર્મની, અમેરીકા અને યુરોપના આગલ વધેજ્ઞ દેશોએ અજમાવી ખાતરી કરી મોટી મોટી ડીઝીવાત્તા દાકનરોને છેલ્લી સલામ કીધી છે તો આપણો સુધરેલામાં ખપતો દેશ શા માટે તેની નકલ ન કરે ?

આ કીંમતી કુદરતી ઇલાજોની દરેક સલાહ કંઈપણ હાંસલ વગર-મુક્ત માત્ર એનો ફેલાવો કરવાના હેતુથી દર રવીવારે ૬ ને ૯ - ૫૨ ની વચે નીચે જણાવેલાં ટેકાણે મલે છે.